

Смолоду закалишья –

на весь век сгодишья

Влияние закаливающих процедур на растущий организм

Закаливание - это система мероприятий, направленных на тренировку защитных физиологических механизмов терморегуляции организма.

Воспитание здорового поколения – важнейшая задача, требующая серьезного и масштабного подхода к ее решению. Закаливание детей, как необходимое условие их полноценного физического воспитания.

Показания и противопоказания к закаливанию и его режимы

Постоянных противопоказаний нет.

Ограничивается только доза закаливающей процедуры и площадь закаливающих воздействий.

Временным противопоказанием является:

- все виды лихорадочных состояний,
- обширные поражения кожных покровов, выраженные травмы,
- заболевания со значительными нарушениями деятельности нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной систем.

Основные принципы при подборе закаливающих процедур

При осуществлении любых закаливающих мероприятий следует неукоснительно соблюдать три главных принципа:

1. Систематичность - раз уж начали, не идите на попятную, не ищите повода сегодня пропустить;
2. Постепенность - плавное увеличение интенсивности и продолжительности воздействий;
3. Учет индивидуальных особенностей - возраста, психологической настроенности самого ребенка, сопутствующих болезней, бытовых факторов.

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья



Как не стыдно человеку
Чуть чего бежать в аптеку!
Ты прими хоть сто пилюль,
Все равно здоровья - нуль!
Зато у матушки-природы
Полным-полно других даров.
Прими леса, поля и воды,
И гор хребты, и неба своды -
И ты практически здоров!

Ю.С. Энтин

Воздушные процедуры

- воздушные ванны при переодевании ребёнка и во время утренней гимнастики;
- сон в хорошо проветренной спальне с доступом свежего воздуха (открытые фрамуги, форточки);
- поддержание оптимального температурного режима в помещении (температура $+18...20^{\circ}\text{C}$)
- ежедневные прогулки на свежем воздухе по 3-4 часа на свежем воздухе в любую погоду тренируют терморегуляторный механизм ребёнка, адаптируют его к колебаниям температуры, влажности, движению воздуха;
- одежда должна быть лёгкой, не стесняющей движений, с минимальным содержанием искусственных и синтетических материалов;

Солнечные процедуры

- Закаливание солнцем начинают со световоздушных ванн в тени деревьев, затем переходят на местные солнечные ванны, оставляют открытыми отдельные участки тела, руки, ноги.
- Длительность приёма ванн постепенно увеличивается, проводятся они под контролем самочувствия ребёнка.
- Голова ребёнка должна быть постоянно закрыта от солнечных лучей светлой панамой.
- В жаркий летний день малышам обязательно требуется питьё.
- Наилучшее время для приёма ванн — с 10 до 11 часов утра.

Водные процедуры



- Ванны гигиенические
- Игры с водой
- Мытьё лица, рук и ног перед сном
- Умывание холодной водой шеи, груди, рук
- Полоскание горла прохладной водой
- Обтирания влажным полотенцем
- Душ контрастный
- Обливание из шланга общее (летом)
- Обливание стоп с постепенным снижением температуры воды
- Русская или финская баня
- Купание в бассейне

Укрепляем здоровье в бассейне

Плавание- наилучший способ закаливания, великолепное средство, которое помогает человеку обрести красивую осанку, пропорциональное телосложение, благодаря ему можно обрести здоровье, физическую закалку, работоспособность.



Физическая активность

- **Массаж** (сам по себе не является закаливающим средством, но способен усиливать адаптацию к перепадам температуры)
- **Самомассаж рук и ног**
- **Утренняя гимнастика** (непременный компонент физического развития и закаливания)
- **Физкультурные занятия**
- **Ходьба босиком в помещении** (стимулирует подошвенную рефлексогенную зону, очень важную для реализации адаптации организма к факторам внешней среды)
- **Ходьба босиком на улице** (действует, как и предыдущее средство, но значительно сильнее за счет большого разнообразия поверхностей контакта и большого перепада температуры)
- **Физические упражнения и игры на открытом воздухе** (весьма эффективны, особенно в осенне-зимний период)

Несколько советов педагогам и родителям

1. Не забывайте, что закаливание – это физиологическая адаптация, которая не может произойти мгновенно, каждая стадия должна пройти от начала до конца.
2. Не перескакивайте через этапы в процессе закаливания: это ведет к психоэмоциональному напряжению.
3. Если ребенок, несмотря на закаливание, заболел, это всего лишь означает, что иммунитет еще не полностью созрел.
4. Начинайте закаливание ребенка с самого простого и приятного.
5. Помните, что на ребенка большое впечатление производит ваш собственный пример.
6. Одевайте ребенка так, чтобы ему было легко, удобно и сухо. Если он укутан в лишнюю одежду, это лишь ограничивает его подвижность и приводит к потливости, а это – полпути к простуде.

*... Смолоду закалишья – на весь век
сгодишья. В этой мудрой народной
истине, как видим, заключен
глубокий смысл!*

Составитель:

Дегтярева Надежда Владимировна,
Воспитатель высшей категории,
МДОУ Центр развития ребенка
детский сад № 73