

«Детей закаляем, здоровье сохраняем»



Петрова Л.А.,
Инструктор по физической культуре

Закаливание – ведущий метод повышения устойчивости организма к целому ряду неблагоприятных факторов.

В первую очередь систематическое закаливание способствует совершенствованию процессов терморегуляции, организм хорошо координирует выработку и отдачу тепла и адаптируется к меняющимся температурным условиям, предупреждая переохлаждение и перегревание.

Вместе с тем изменяется обмен веществ, активизируются защитные силы организма, ускоряется формирование рефлекторных связей, увеличивается подвижность нервных процессов. Способствуя правильному обмену веществ, закаливание положительно влияет и на физическое развитие ребёнка.

Уважаемые родители, если вы будете придерживаться правилам закаливания, то:

- ❖ Повысится устойчивость организма к постоянно меняющимся условиям внешней среды;
- ❖ Возрастёт сопротивляемость организма к болезням. В настоящее время общепризнанно, что переохлаждение является одним из факторов, предрасполагающих к заболеванию. Под влиянием охлаждения снижаются защитные силы организма и создаются условия для активизации микробов и вирусов, которые имеются в полости рта и глотки любого человека. Закаливание повысит устойчивость к холоду, что позволит избежать простудных заболеваний;
- ❖ Повысится выносливость к физическим нагрузкам и психоэмоциональным воздействиям, возрастут адаптационные возможности организма;
- ❖ Стимулируются физическое и психическое развитие, обмен веществ.

Процесс закаливания основывается на систематическом повторении воздействий физических факторов, вначале кратковременных и слабых, а затем возрастающих по силе и длительности.

По характеру воздействия закаливающие процедуры можно разделить на местные и общие. Рефлекторный механизм действия закаливающих процедур обеспечивает общий оздоровительный эффект даже при местном воздействии. Но местные процедуры влияют на организм слабее, чем общие, поэтому при местном воздействии нужно пользоваться более сильными раздражителями, которые для общих процедур неприемлемы. Чем сильнее действие температурного раздражителя, тем короче должна быть процедура.

К закаливанию следует подходить сознательно. Неправильное проведение любой процедуры может принести ребёнку вред.

Закаливать детей нужно начинать с самого рождения.

Главное, делать это каждый день, не пропуская ни одной процедуры, и подходить к закаливанию из соображений разумности. Если мама и папа подумали и решили, что они хотят закалывать свое чадо, им стоит начать с консультации врача-педиатра. Специалист осмотрит малыша, при необходимости назначит лабораторные анализы, и вынесет свой вердикт, можно ли этого конкретного ребенка закалывать, и какой из известных способов лучше выбрать.

Когда закаливание нежелательно

При пороках сердца.

При низком уровне гемоглобина в крови (анемии).

При гриппе и ОРВИ в острой стадии, особенно если болезни сопровождаются повышением температуры тела.

При тяжелых неврологических состояниях .

Умывание — самое первое закаливание. Познакомить малыша с водой желательно в первый день после выписки из роддома, главное, чтобы температура воды была не ниже 28 градусов. Ее можно понижать на 2-3 градуса раз в три месяца, не чаще. Солнечные ванны очень полезны для детей, ведь под воздействием ультрафиолета вырабатывается витамин D, который нужен организму, чтобы не развился рахит. Главное, дозировать пребывание на солнце, избегать длительного воздействия прямых лучей на кожу детей.

Закаливаться никогда не поздно. Поэтому начинать такие процедуры можно ребенку в любом возрасте, если в младенчестве это родителями не практиковалось. Подход все тот же, правда, начиная с трех лет можно использовать контрастный душ, а с 4 лет ребенка можно обливать холодной водой на улице, правда, без фанатизма. С трехлетнего возраста ребенку можно разрешать в летнее время в теплый денек довольно долго находиться на свежем воздухе в одних трусиках. Полезно систематическое посещение бассейна.

В нашем детском саду закаливанию выделено время в режиме дня.

После дневного сна по мере пробуждения воспитанники в постели выполняют :

- ❖ Дыхательная гимнастика и гимнастика после дневного сна. Один из методов закаливания, который помогает детям проснуться, потянуться, и лёжа постели выполнять упражнения с последующим вставанием от низких горизонтированных до вертикально поставленным позам с эффектом закаливающих мероприятий.
- ❖ Хождение по дорожкам здоровья. Направленность этого вида закаливания на раздражение рецепторов стоп (мокрое- сухое, гладкое – шершавое, выгнутые и вогнутые поверхности и т.д.). Сменяемость раздражителей влияет на иммунную систему, тем самым способствует укреплению иммунитета и сопротивляемость детского организма к заболеваниям.

❖ Полоскание горла, после каждого приёма пищи несёт не только гигиенические функции, но и закаливающим методом.

Режим дня и правильное сбалансированное питание укрепляет здоровье, растущего организма ребёнка и является ведущим направлением повышения устойчивости организма к целому ряду неблагоприятных факторов.

Источник: Сборник методических материалов по формированию здорового образа жизни, Хабаровский край, 2017 г.



Август, 2020 г.