

**«КАК ПРАВИЛЬНО ЗАКАЛИВАТЬ РЕБЕНКА»**

Дети болеют. Этот грустный факт так же невозможен, как и тот, что дети растут. Но, в отличие от последнего, детские болезни не доставляют радости ни им самим, ни родителям. Высокая температура, ломота во всем теле, слабость, капризы... Микстуры, градусники, горчичники, таблетки... Бессонные ночи. Беспокойные дни. Ну ладно бы еще «детские» инфекции. Куда обиднее, когда ребенок постоянно простужается. Не хотите, чтобы малыш болел, — закаляйте его.

Закаливание — воздействие контрастных температур на организм, цель которого — укрепить организм, его иммунные системы. А что, собственно, происходит с организмом в процессе закаливания? Почему закаливание помогает побеждать болезни? Организм человека устроен так, чтобы температура внутри него постоянно поддерживалась на уровне 36,6°С. Постоянство температуры — важное условие для нормальной работы всех физиологических систем. По этой причине, когда нам жарко, мы потеем: испаряющийся пот охлаждает тело. Когда нам холодно, мы начинаем согреваться: либо включаем мышечную дрожь, либо прыгаем или бегаем. Если сохранить тепло не удастся, то наступает переохлаждение — верный путь к простуде. Почему так происходит? Дело в том, что охлаждение — общее или местное — ведет к быстрому сужению поверхностных кровеносных сосудов. Это вполне целесообразная физиологическая реакция с точки зрения заботы организма о поддержании постоянства температуры, но из-за этого поверхностно расположенные клетки, на которые пришлось основное воздействие холода, недополучают питания и кислорода.

Ухудшение условий питания дестабилизирует работу клеток, а главное — тормозит активность иммунных систем. Защитный барьер ослабевает, и вредные микроорганизмы беспрепятственно проникают внутрь нашего тела. Там, в условиях постоянной, оптимальной для них температуры и неограниченных питательных ресурсов, они быстро размножаются и отравляют человека своими выделениями: мы заболеваем. Как с этим бороться? Есть только один разумный путь — приучить клетки нашего организма к частой смене температур, и тогда они не будут реагировать на кратковременное или локальное охлаждение. В медико-педагогической литературе существует несколько классификаций методов закаливания. В зависимости от используемых природных средств выделяют:

- закаливание воздухом: хорошая вентиляция помещения, облегченная

одежда, прогулки и дневной сон с доступом свежего воздуха, воздушные ванны, хождение босиком;

- закаливание водой — бывает местное и общее. К местному относят умывание, ножные ванны, обтирание или обливание до пояса, местное обмывание ног, контрастное обливание. Общее включает купание в бассейне или открытых водоемах, обтирание или обливание всего тела;

- закаливание солнцем и ультрафиолетовое облучение. Есть методы, которые напрямую нельзя отнести к закалывающим, но они очень важны для общего успеха оздоровления ребенка. Это так называемые неспецифические закалывающие процедуры:

- неспецифические воздушные процедуры — поддержание микроклимата в помещениях в пределах гигиенических нормативов; рациональная и гигиеничная одежда; ежедневные воздушные ванны при переодевании ко сну или на физкультурное занятие; занятия физкультурой и проведение различных мероприятий на свежем воздухе; хождение босиком в летнее время по траве, песку, гравию, а также при утренней гимнастике и физкультурных занятиях в комнате с теплым полом; прогулки и сон на свежем воздухе;

- неспецифические водные процедуры — гигиенические ванны, подмывания, мытье рук и лица, мытье ног перед сном, игры с водой, купание в водоемах и т.д. Другие методы прямо направлены на адаптацию детского организма к перепадам температур и повышению его устойчивости к микробам, поэтому они называются специфическими закалывающими процедурами. К ним относятся воздушные, свето-воздушные, солнечные ванны; ультрафиолетовое облучение; водные процедуры, в том числе плавание, обливание, обтирание, контрастный душ; массаж, гимнастика и физические упражнения. Как видно из этого перечня, закаливание в детском возрасте врачи рекомендуют сочетать с физическими упражнениями. Следует отметить, что для взрослых благотворность такого сочетания менее очевидна, есть даже эксперименты, доказывающие, что некоторые виды физических нагрузок могут противоречить закаливанию. В этом одно из важных различий детского и взрослого организмов. Специалисты в области гигиены закаливания рекомендуют наряду с утренней гимнастикой, регулярными занятиями по развитию движений, прогулками на свежем воздухе проводить дополнительно специальные закалывающие процедуры (влажные обтирания, обливания ног прохладной водой) При подборе процедур для закаливания важно опираться на два основных принципа:

- все закалывающие процедуры основаны на попеременном воздействии тепла и холода. Суть физиологической адаптации, происходящей в процессе

закаливания, — приспособление детского организма к частым сменам температуры окружающей среды;

• закаливание, как и любая другая физиологическая адаптация, — процесс довольно медленный, состоящий из нескольких последовательных стадий. Сократить время на прохождение любой из этих стадий, а тем более «пропустить» какую-то стадию невозможно, организм просто не справится с новыми нагрузками, и ребенок заболеет даже не в результате столкновения с новыми, незнакомыми возбудителями, а просто потому, что вы своим нетерпением исчерпали его резервные возможности.

#### **Литература.**

- Агаджанова С.Н. Медико – педагогические аспекты оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях // Дошкольная педагогика. 2008. № 7.
- Дик Н.Ф. педагогический совет в дошкольном образовательном учреждении. Ростов н/Д., 2016.
- Кириллова Ю.А. профилактика острых респираторных заболеваний. Закаливание детей. Дыхательные упражнения // Дошкольная педагогика. 2010. № 7.
- Козлова С.А. Дошкольная педагогика: Учеб. пособ. для студ. сред. пед. учеб. заведений. М., 2000.
- Кудрявцев В.Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст); программ. – метод. пособие. М.,
- Кучер Е.В. Формирование основ здорового образа жизни у дошкольника через создание медико – педагогической модели оздоровления // Дошкольная педагогика. 2009. № 4.
- Растем здоровыми: Пособ. для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. М., 2012.
- Рофаль Н. А. анализ работы ДОУ по формированию у детей представлений о здоровом образе жизни // Справочник старшего воспитателя. 2015. № 2