

Если хочешь быть здоров – закаляйся!

учитель-логопед Винокурова Е.А.
педагог-психолог Ерина Е.Д.

Закаливание — это способ сохранения здоровья: оно усиливает иммунитет, снижает риск переохлаждения, перегрева, инфицирования. Проводить такие процедуры можно с самого раннего возраста. Они полезны, почти не имеют противопоказаний и активно рекомендуются врачами: закаливая ребенка, мы помогаем сохранить здоровье взрослому человеку.

Пользу закаливания признают во всем мире. Закаливающие процедуры:



Формируют механизм терморегуляции. В норме при повышении окружающей температуры физиологические процессы начинают работать на охлаждение организма, а при снижении — наоборот, на согревание. Это и есть терморегуляция. У малышей этот механизм до конца не сформирован, поэтому закаливание помогает им избежать переохлаждения и перегрева.



Предотвращают многие хронические заболевания. Улучшается работа основных систем органов: сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной. Это позитивно сказывается на усваивании кислорода легкими, кровообращении в тканях, переваривании пищи.



Улучшают обмен веществ, то есть усвоение и переработку белков, жиров, углеводов, минеральных соединений. Благодаря хорошей работе нервной и эндокринной систем ребенок правильно развивается физически и умственно: овладевает жизненными навыками, успевает в учебе, тело формируется крепким и пропорциональным.



Укрепляют иммунитет. Органы иммунной системы вовремя и в необходимом количестве выбрасывают в кровь антитела, направленные против болезнетворных микробов. Сильная иммунная защита снижает риск простудных заболеваний после переохлаждения или в период сезонных вспышек ОРВИ (острых респираторных вирусных инфекций) в детском саду. А заболевшие дети переносят инфекции легче и выздоравливают быстрее.



Главная задача — воспитать у ребенка сознательное отношение к процедурам и потребность в систематическом закаливании. Закаливать ребенка необходимо круглый год, изо дня в день.

Виды закаливания



Закаливание воздухом. Способствует повышению устойчивости организма к резким изменениям погоды. В течение дня стоит разрешать ребенку спать на улице в теплое время года (если есть такая возможность, например, при условиях проживания в частном доме) и много гулять с ним. Малышей можно оставлять спать на балконе, где ребенок будет получать много свежего воздуха. Кроме того, в таких условиях ребенок может спать дольше и спокойнее. Ночью лучше немного приоткрыть окно.



Солнечные ванны. Необходимый вид закаливания требует особой ответственности взрослых, ведь нежная детская кожа очень чувствительна к ультрафиолетовым лучам. Время проведения: с 09:00 до 11:00 или уже после 17:00. Место для процедуры: сухое. Ребёнок ложится на подстилку так, чтобы тело было освещено солнцем, а голова находилась в тени (её можно покрыть панамой). Световоздушные ванны лучше всего в безветренную погоду. Абсолютным противопоказанием к проведению солнечных ванн является температура воздуха $+30^{\circ}\text{C}$ и выше. Пребывание на солнце обязательно чередуем с отдыхом в тени.



Закаливание детей водой. Игра с водой также может быть использована как закаливающая процедура. Важно соблюдать соответствующую температуру воды (28 градусов). Наблюдая за детьми, можно постепенно снизить температуру воды до комнатной, не допуская, однако, явления охлаждения. В тёплое время года, после предварительного закаливания воздухом, игру с водой и обливание можно проводить под открытым небом, оградив при этом ребёнка от ветра.



Ходьба босиком — одно из самых древних средств закаливания, но и также является отличным массажем физиологически активных точек человеческого организма. Ходьба по воде, мокрой траве, холодным крупным мокрым камням — оказывает мощный закаливающий эффект. Эта процедура полезна и для нервной системы: чрезмерно возбудимого малыша успокаивает, а переутомившемуся - помогает восстановиться.