

## **Роль и значение закаливания для сохранения и укрепления здоровья младших дошкольников**

Закаливание — важный элемент здорового образа жизни человека в любом возрасте. Но особое значение оно имеет для детей, организм которых ещё не выработал способности к быстрой адекватной реакции на резкие изменения условий внешней среды. Дети быстрее, чем взрослые, перегреваются, переохлаждаются, более чувствительны к влажности (особенно повышенной влажности внешнего воздуха — сырости), ультрафиолетовым лучам. Дети, закаливание которых начато в раннем возрасте, болеют реже, легче переносят адаптацию при поступлении в детский сад.

Закаливание-комплекс методов целенаправленного повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному действию факторов окружающей среды, путем систематического тренирующего дозированного воздействия ими.

Принципы закаливания.

Основной принцип закаливания- постепенность увеличения интенсивности закаливающих воздействий.

Регулярность(непрерывность)-нужно систематически повторять закаливающие процедуры на протяжении всей жизни. Краткие , но частые, раздражения более эффективны, чем длительные, но редкие.

Учет индивидуальных особенностей организма, состояния здоровья индивидуума, восприимчивости и непереносимости им закаливающих процедур.

Адекватность( соответствие) дозировки закаливающих факторов.

Многофакторность- использование нескольких факторов: холод, тепло, лучистая энергия и вода.

Прерывистость- если применять несколько закаливающих воздействий в течении дня, тогда необходимо делать между ними перерывы.

Все закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные.

К общим относятся- соблюдение правил режима дня, рациональное питание, занятия физкультурой...

К специальным закаливающим процедурам относятся- закаливание воздухом( воздушные ванны), закаливание солнцем( солнечные ванны) и закаливание водой( водные процедуры).

Начинать закаливание лучше с раннего возраста. Основными природными факторами закаливания являются воздух, солнце и вода. Достаточное пребывание ребенка на воздухе; регулярное проветривание помещения;

одежда, позволяющая свободно двигаться без перегревания – все эти факторы постоянно и естественно оказывают закаливающее влияние на организм. В данной программе разработан комплекс мероприятий, направленный на обеспечение условий для укрепления здоровья детей:

1. сквозное проветривание;
2. соблюдение санитарно–гигиенического режима;
3. утренняя гимнастика в проветренном помещении;
4. дыхательная гимнастика (2 – 3 раза в день);
5. игровой массаж (2 – 3 раза в день);
6. гимнастика в постели после дневного сна;
7. хождение босиком по «чудо» - коврикам;
8. солевые дорожки;
9. умывание прохладной водой;
10. прогулка на свежем воздухе;
11. подвижные игры;
12. дни здоровья;
13. совместные развлечения родителей и детей;
14. оптимальное чередование различных видов деятельности.

Проводятся закаливающие процедуры с учетом индивидуальных особенностей ребенка и его возраста. При этом большое значение имеет состояние здоровья, общее физическое развитие, тип нервной системы, самочувствие и настроение в данное время. При выборе мер закаливания необходим совет врача. Нужно внимательно присматриваться к тому, как ребенок переносит охлаждение, как действует на него жара. Здесь может иметь значение и возраст, и недавно перенесенное заболевание, и состояние нервной системы. Дети очень чувствительные к охлаждению, нуждаются в особом подходе, в большей постепенности мер закаливания. Здесь необходим совет врача.