

## Закаливание детей дошкольного возраста

Инструктор по ФК

Федоренко Н.В.



**Закаливание** - это целая система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к воздействию природных условий: холода, тепла, пониженного атмосферного давления. Закаливание – это своего рода – тренировка, способность организма принимать такие факторы – как: солнце, воздух и вода.

*Закаливание оказывает общеукрепляющее действие,*

*улучшает кровообращение,*

*повышает тонус нервной системы,*

*нормализует обмен веществ.*

Организм ребенка получает возможность лучше приспособиться к меняющимся условиям и безболезненно переносить чрезмерное охлаждение, перегревание

Начинать закаливание можно с любого возраста. Но чем раньше, тем здоровее и устойчивее будет ребенок. Закаленные дети прекрасно выглядят, у них хороший аппетит, спокойный сон.

**Существуют**

### ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ

1. Закаливание следует начинать и далее проводить только при полном здоровье ребенка.
2. Постепенно наращивать интенсивность закаливающих мероприятий.
3. Систематичность - закаливание проводится во все времена года.
4. Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма ребенка, его возраст, физическое развитие, состояние здоровья, перенесенные заболевания, особенности нервной системы.
5. Начинать закаливание можно в любое время года, но более предпочтительным является теплое время.
6. Закаливание следует проводить только при положительных эмоциональных реакциях ребенка.

**Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные.**

**Общие** проводятся на протяжении всей жизни и предусматривают правильный режим дня, рациональное питание, ежедневные прогулки на свежем воздухе, рациональную одежду. Регулярное проветривание в комнате, соответствующий возрасту температурный режим в помещении.

**Специальные.** К специальным закаливающим мероприятиям относятся строго дозированные воздействия ультрафиолетовым облучением. Гимнастические упражнения, массаж, воздушные и водные процедуры, плавание, бассейн, сауна, баня.

- закаливание воздухом (воздушные ванны),
- закаливание солнцем (солнечные ванны),
- закаливание водой (водные процедуры).

Самый простой вид закаливания – **свежим воздухом**. К нему относят проветривание комнаты (одностороннее и сквозное), воздушные ванны во время прогулки в любое время года.

### **Солнечные ванны**

Пребывание на солнце повышает защитные силы организма, дает ребенку заряд бодрости и энергию.

Однако следует помнить о том, что дети слишком чувствительны к ультрафиолету, поэтому ванны под прямыми солнечными лучами им противопоказаны. Им подходит только пребывание в рассеянных солнечных лучах. Процедуры проводят осторожно и дозированно. Летом солнечные процедуры рекомендуется принимать с 9 до 12 часов, а у нас, на юге с 8 до 10 утра.

Противопоказанием является температура воздуха +30 °С и выше.

Осенью, весной и зимой лучи солнца более рассеянные, чем летом, поэтому они очень полезны малышу.

**Закаливание водой** считается одним из наиболее эффективных методов закаливания. Виды водных процедур и методика закаливания напрямую зависят от возраста малыша.