

Закаливание – путь к здоровью



Быть здоровым - это естественное стремление человека. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости и красоты. Одним из средств сохранения здоровья является закаливание.

Лучшим средством закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода. После того, как ребенок привык к воздушным ваннам, хорошо их объединить с солнечными и воздушными процедурами, а в летнее время купанием. **Результат закаливания** зависит во многом от того, как относятся дети к нему.

Страх перед процедурами и тем более насильственное их проведение не будет способствовать положительному воздействию их на организм. Можно так продумать и организовать проведение процедур, чтобы они вызывали у детей положительные эмоции. **В процессе закаливания** в организме ребенка происходят весьма сложные изменения. Ребенок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к инфекционным болезням. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем, аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью и т. д.

Детям рекомендуется гулять на свежем воздухе два раза в общей сложности 4-5 час, при температуре не ниже 15°. Летом жизнь детей организуется на воздухе.

Одежда, обувь ребенка должна соответствовать сезону и погоде, быть по росту, не стеснять его движений. Закаливание воздухом является наиболее доступным на протяжении круглого года средством закаливания и при этом не требующим чрезмерной настороженности в отношении отдельных детей с точки зрения врачебных противопоказаний.

Воздух практически всегда находится в движении. Кожные покровы, подвергаясь покраснению то медленно, то более быстро обвеваемым потоком воздуха, охлаждаются соответственно то в меньшей, то в большей степени, что в свою очередь вызывает непрерывную защитную работу сосудодвигательных механизмов.





Первые воздушные ванны проводятся в помещении, чтобы ограничить действие воздухом. Температура воздуха в помещении должна быть 20°-22°. По мере роста ребенка, продолжительность воздушной ванны постепенно увеличивается с 3-5 минут до 10 минут. Постепенное облегчение одежды во время воздушных ванн. Вначале обнажаем руки, заменяем рубашку с рукавами майкой, затем снимаем чулки, оставляя детей в майке и трусах.

Однако, даже летом при резком изменении погоды, сопровождающемся похолоданием наружного воздуха, детей, находящихся в помещении, следует одеть теплее, так как отдача тепла организмом увеличивается. Закаливание организма на открытом воздухе можно проводить в различные моменты режима дня, во время утренней зарядки, прогулки и во время дневного сна.

В теплое время, когда температура воздуха 18°-20°, вся жизнь детей переносится на воздух.

Закаливание солнцем является весьма важным фактором закаливания. Только потоку лучистой энергии солнца обязано своим существованием все живое на земле.

Солнечная радиация влияет на жизнедеятельность всего организма в целом. В яркий солнечный день человек чувствует себя добрее, жизнерадостнее, энергичнее, чем в холодную пасмурную погоду. Ультрафиолетовая радиация не только убивает бактерии, но и разрушает вырабатываемые ими яды - тектиты.

КУПАНИЕ - ПРЕКРАСНОЕ ЗАКАЛИВАЮЩЕЕ СРЕДСТВО

Купаться в открытых водоемах - в озере, реке, море - можно начинать с двух лет. При этом существенное значение имеет выбор места купания. Оно должно быть неглубоким (25-30 см, ровным, с медленным течением).





Прежде чем дать возможность ребенку самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, затонов, глубокой тины, коряг, острых камней. В воде вместе с ребенком обязательно должен **находиться взрослый**.

Купание детей дошкольного возраста лучше всего проводить при температуре воды не ниже 23 С и температура воздуха 25-26 С.

Существенное значение имеет **предварительная закалка ребенка**. Начало купания состоит из простых окунаний в воду 1 - 2 раза. После этого насухо обтирают ребенка до легкого покраснения тела. Далее **длительность купания** увеличивается постепенно, сначала на 1 минуту, а затем на 2-3 минуты.

При купании необходимо соблюдать правила:

Не разрешать купаться и плавать натошак или раньше, чем через 1-1,5 часа после еды.

Недопустимо разгоряченным, потным детям окунаться и нырять в прохладную воду.

В воде малыши должны все время находиться в движении.

При появлении озноба (*гусиная кожа, посинели губы*) немедленно выйти из воды.

Детям с эпилепсией, заболеваниями почек и печени купание противопоказано. Но из этого правила могут быть и некоторые исключения, поэтому надо советоваться с лечащим врачом.

Интернет ресурс

