

## **Консультация для воспитателей «Закаливание - фактор укрепления и сохранения здоровья детей»**

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы, - здоровье. Недаром в народе говорят: Здоровому все здорово! Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются сбои и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя от них подчас невозможного.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек сам творец своего здоровья! Вместо того чтобы грезить о живой воде и прочих чудотворных эликсирах, лучше с раннего возраста вести активный и здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной и общественной гигиены, закаливаться-добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Закаливание – мощное оздоровительное средство - с его помощью можно избежать многих болезней, продлить жизнь и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. В 2-4 раза снижают их число закаливающие процедуры, а в отдельных случаях помогают вовсе избавиться от простуд. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

### **Средства закаливания**

Основным средством общего характера воздействия следует считать поддержание в помещении постоянной температуры, требующей мобилизации резервов организма для сохранения термостабильности. С этой точки зрения оптимальной является температура, соответствующая гигиенической точке комфорта – около 18<sup>0</sup>С: с одной стороны, она требует поддержания определенного уровня тонуса скелетных мышц для предупреждения переохлаждения (что небезразлично и для обеспечения необходимого уровня активности коры головного мозга), а с другой – ещё далека от той, при которой возникает угроза перегревания и начинается потоотделение (22-24<sup>0</sup>С).

К общим воздействиям следует отнести купания, обливания холодной водой, легкую одежду и т.д.

Из местных средств закаливания особого внимания заслуживает воздействие на кисти и стопы. Это обусловлено тем, что, во-первых, на них расположено значительное количество Холодовых рецепторов. Во-вторых, кисти имеют богатые сенсорные связи с корой больших полушарий и подкорковыми центрами, благодаря чему воздействия на них очень быстро и эффективно меняют активность мозговых структур. На стопах же расположено довольно много рефлекторных зон, раздражение которых активизирует состояние не

только внутренних органов (сердца, печени, кишечника и др.), но и органов чувств (зрения, слуха).

Эффективными путями закаливания кистей является регулярные холодные обливания их проточной водой и особенно хождение зимой без рукавиц. Что касается стоп, то вариантов закаливания здесь множество, однако, по-видимому, самым эффективным является босохождение: дома, по земле, по росе, по снегу и т.д.

## **Методы закаливания**

### ***Закаливание воздухом***

Воздух не только поставщик необходимого кислорода. Он прекрасное средство укрепления и закаливания организма. Недаром воздушные ванны рассматриваются как наиболее нежные и безопасные процедуры. Именно воздух, по мнению ученых, наиболее универсальное средство закаливания, с них обычно и рекомендуется начинать систематическое закаливание всего организма.

В процессе закаливания воздухом происходит повышение работоспособности всех систем, обеспечивающих терморегуляцию. По отношению к сосудистой системе это значит, что чем быстрее сосуды после охлаждения (сужения) возвратятся к своему нормальному состоянию (лабильность), тем лучше наш организм приспособляется к холоду.

Прием воздушных ванн следует начинать в предварительно проветренном помещении. По мере закаливания их переносят на открытый воздух. Лучшее место для процедур - участки с зелеными насаждениями, удаленные от источников возможного загрязнения атмосферы пылью, дымом, вредными газами.

Принимают воздушные ванны в положении лежа, полулежа, в движении. Для получения хорошей реакции рекомендуется раздеваться быстро - так, чтобы воздух оказал воздействие сразу на всю поверхность обнаженного тела. Это вызовет быструю и энергичную реакцию организма. Во время прохладных и холодных ванн полезно выполнять энергичные движения. Однако если во время воздушной ванны станет холодно, появятся гусиная кожа и озноб, немедленно оденьтесь и выполните небольшую пробежку, несколько гимнастических упражнений. После воздушных ванн полезны водные процедуры. Для здоровых людей первые воздушные ванны длятся 20-30 мин при температуре воздуха 15-20°C, в дальнейшем продолжительность процедур каждый раз увеличивается на 5-10 мин и постепенно доводится до 2 ч.

### ***Закаливание водой***

Каждый, в зависимости от состояния, степени закаленности, других условий может выбрать подходящий для себя способ процедур. Воздействие некоторых из них не слишком велико (например, обтирания мокрым полотенцем). Сила же воздействия других, скажем, душа, купания, -

достаточно велика. Однако при всех обстоятельствах старайтесь придерживаться важнейшего принципа - постепенности.

Закаливание водой начинают с мягких процедур - обтирания, обливания, затем переходят к более энергичным - душ, купание и т. д.

### *Закаливание солнцем*

Солнечный свет обладает поистине изумительной целебной силой. Его лучи, прежде всего, ультрафиолетовые, действуют на нервно-рецепторный аппарат кожи и вызывают в организме сложные химические превращения. Под влиянием облучений повышается тонус центральной нервной системы, улучшается обмен веществ и состав крови, активизируется деятельность желез внутренней секреции. Все это благотворно сказывается на общем состоянии человека. Солнечный свет, кроме того, оказывает губительное действие на болезнетворные микробы.

При закаливании солнечными лучами надо следить за тем, чтобы нагрузка нарастала постепенно. Начинают прием солнечных ванн при отраженной солнечной радиации, затем постепенно переходят к ваннам рассеянного света и, наконец, используют прямую солнечную радиацию. Такая последовательность особенно необходима детям и лицам, плохо переносящим солнце.

Солнечные ванны лучше принимать утром, когда земля и воздух менее нагреты и жара переносится значительно легче. В середине дня солнечные лучи падают более отвесно и, естественно, опасность перегревания организма увеличивается.

Приступают к закаливанию солнцем с первых теплых дней и регулярно продолжают его на протяжении всего лета и ранней осени. Если прием солнечных ванн начинается с опозданием - в середине лета, то их продолжительность увеличивайте особенно осторожно.

МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 184»

Воспитатель: Жилкина А.Г.