

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Человек постоянно подвергается разнообразному воздействию внешней среды. Наиболее длительное и непрерывное воздействие на человеческий организм оказывают воздушная среда, солнечная радиация и вода.

В процессе приспособления организма к сложному воздействию внешних факторов теплопотери могут увеличиваться или уменьшаться. Эта способность организма сводится к увеличению или уменьшению количества крови, притекающей к кожным покровам. Большой или меньший приток крови к коже в свою очередь определяет способность кожных капилляров сужаться или расширяться. В ответ на получаемые извне холодные или тепловые раздражения из центральной нервной системы к кожным капиллярам по сосудодвигательным нервам направляются соответствующие импульсы. В результате кровенаполнение кожи увеличивается (она отдает больше тепла в окружающую среду) или уменьшается (теплоотдача снижается).

От совершенства этих механизмов зависит процесс адаптации организма к колебаниям температур, следовательно, он может противостоять таким заболеваниям, как болезни верхних дыхательных путей, воспаление легких и др., поскольку в возникновении этих заболеваний большую роль играет переохлаждение организма.

Процессы терморегуляции у детей несовершенны. Это объясняется тем, что поверхность кожи у них относительно массы тела больше, ее роговой слой тоньше, а просвет кожных капилляров шире, чем у взрослых. При этом передача раздражений к центрам и ответная реакция протекают замедленно и не в полную силу. Организм ребенка часто не успевает отреагировать на холод или жару и защитить себя от них в полной мере.

Цель закаливания детей дошкольного возраста заключается в том, чтобы выработать способность организма приспособливаться к определенным условиям внешней среды в результате многократного повторения воздействия того или иного фактора (холода, тепла) и постепенного увеличения его дозировки.

В процессе закаливания в детском организме происходят сложные изменения: клетки кожи и слизистых оболочек, нервные окончания и связанные с ними нервные центры начинают быстрее и более согласованно реагировать на изменения, происходящие в окружающей среде. Все физиологические процессы, в том числе такие, как расширение и сокращение кровеносных сосудов, протекают более экономично и быстро. Окрепшие под влиянием закаливания кожа и слизистые оболочки становятся менее уязвимыми и для проникновения ряда болезнетворных микробов, а способность организма противостоять уже проникшим в него микробам возрастает. Благодаря закаливанию ребенок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к инфекционным болезням. Таких

результатов можно добиться при правильном проведении закаливающих процедур, которые должны отвечать следующим принципам.

1. *Постепенное увеличение дозировки раздражителя.* Первые закаливающие процедуры должны вызывать минимальные изменения в организме.

2. *Последовательное использование закаливающих процедур.* К водным процедурам и солнечным ваннам можно переходить после того, как ребенок привык к воздушным ваннам.

3. *Систематическое проведение начатых процедур.* Нельзя прерывать их без серьезных к тому оснований, так как могут исчезнуть приспособительные изменения в организме, которые произошли в процессе закаливания.

4. *Комплексное использование специальных закаливающих процедур.* Они не дадут необходимых результатов, если не сочетаются с мероприятиями, направленными на укрепление организма ребенка (прогулки на свежем воздухе, утренняя гимнастика, регулярное проветривание помещения и т. д.). Воздушные ванны желательно сочетать с подвижными играми, упражнениями и физической работой. Эти виды деятельности сопровождаются активными движениями, вызывающими потребность в глубоком дыхании, при котором площадь слизистых оболочек дыхательных путей, соприкасающихся с воздухом, увеличивается. Кроме того, в процессе движения усиливается теплообразование, которое препятствует переохлаждению организма в прохладную погоду.

5. *Учет индивидуальных особенностей ребенка.* При проведении закаливающих процедур в дошкольном учреждении детей по состоянию здоровья делят на три группы: 1) здоровые дети, которые принимали закаливающие процедуры; 2) здоровые дети, которые впервые приступили к закаливающим процедурам, или дети, которые имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья; 3) дети с хроническими заболеваниями или вернувшиеся в дошкольное учреждение после длительной болезни.

По мере закаливания (не раньше чем через 2 мес.) можно переводить ребенка из одной группы в другую. Основанием для этого должны быть следующие показатели: отсутствие в этот период простудных заболеваний и отрицательной внешней реакции на раздражитель (выраженная одышка, резкое учащение сердцебиения, появление «гусиной кожи»). Температуру следует снижать постепенно (через 3 — 4 дня при местном воздействии и через 5 — 6 дней при общем).

6. *Активное и положительное отношение детей к закаливающим процедурам.* Страх перед закаливанием, а тем более насильственное проведение процедур не способствуют их положительному воздействию на организм. Важно так продумать и организовать закаливающие процедуры, чтобы они вызывали у детей только положительные эмоции.

Методика закаливания:

1. закаливание воздухом;
2. воздушные ванны;

3. закаливание водой;
4. обливание водой;
5. закаливание солнцем.

использованный источник: Г.И. Нарский

Физическая реабилитация и укрепление здоровья дошкольников.

Рекомендовано учр. «Научно-методический центр учебной книги и средств обучения»