

«Закаливание»

Закаливание организма — это система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды.

Закаливание организма детей старшего дошкольного возраста является составной частью здорового образа жизни. Закаливание способствует правильному развитию ребенка, укреплению его здоровья и повышению сопротивляемости организма вредным влияниям Окружающей среды.

У здоровых, закаленных детей всегда цветущий вид, хороший аппетит, спокойный сон. Они могут без вреда для здоровья даже зимой долго находиться у открытого окна или форточки, хорошо переносят обтирание и обливание прохладной водой.

Лучшие средства закаливания — воздух, солнечные лучи и вода. У закаленного ребенка воспитывается привычка переносить холод или жару. Его нервная система приспосабливается к колебаниям температуры внешней среды. Кора головного мозга быстро уравнивает образование и расходование тепла в организме и не допускает тех болезненных состояний, которые возникают у незакаленных детей.

Положительный эффект закаливания детей может быть достигнут только при строгом соблюдении основных принципов закаливания: индивидуального подхода при выборе процедур, постепенности, а также при систематичности и постоянстве закаливания.

Выбирая закаливающие процедуры для ребенка, следует учитывать его индивидуальные особенности: состояние здоровья, физическое и психическое развитие, поведение и реакции на окружающие условия.

Закаливание принесет положительный результат лишь в том случае, если силу действия закаливающего фактора (воздуха, воды, солнечной радиации) увеличивать постепенно.

Закалять детей надо постоянно. Повторять процедуры следует систематически в одно и то же время суток, так как неподкрепляемый условный рефлекс исчезает.

Во время проведения закаливания необходимо учитывать эмоциональное состояние ребенка, потому что от общей настроенности нервной системы зависит эффективность проводимых мероприятий.

Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, улучшает кровообращение, повышает тонус, нормализует обмен веществ. Основными средствами закаливания служат естественные природные факторы: солнце, воздух, вода.

Круглогодичные занятия физкультурой на воздухе способствуют повышению общей неспецифической резистентности детского организма, снижению острой заболеваемости, улучшению нервно-психического развития детей, развитию движений.