



## ЗАКАЛИВАНИЕ – ПЕРВЫЙ ШАГ НА ПУТИ К ЗДОРОВЬЮ.

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ НЕОБХОДИМО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОВЫСИТЬ ИХ УСТОЙЧИВОСТЬ К ВОЗДЕЙСТВИЮ НИЗКИХ И ВЫСОКИХ ТЕМПЕРАТУР ВОЗДУХА И ЗА СЧЁТ ЭТОГО ПРЕДОТВРАТИТЬ ЧАСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.

***ПРИ ЗАКАЛИВАНИИ ДЕТЕЙ СЛЕДУЕТ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ТАКИХ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПОВ:***

- ПРОВОДИТЬ ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ СИСТЕМАТИЧЕСКИ;
- УВЕЛИЧИВАТЬ ВРЕМЯ ВОЗДЕЙСТВИЯ ЗАКАЛИВАЮЩЕГО ФАКТОРА ПОСТЕПЕННО;
- УЧИТЫВАТЬ НАСТРОЕНИЕ РЕБЁНКА И ПРОВОДИТЬ ПРОЦЕДУРЫ В ФОРМЕ ИГРЫ;
- НАЧИНАТЬ ЗАКАЛИВАНИЕ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ;
- НИКОГДА НЕ ВЫПОЛНЯТЬ ПРОЦЕДУРЫ, ЕСЛИ МАЛЫШ ЗАМЁРЗ;
- ИЗБЕГАТЬ СИЛЬНЫХ РАЗДРАЖИТЕЛЕЙ: ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ ИЛИ ОЧЕНЬ НИЗКИХ ТЕМПЕРАТУР ВОЗДУХА, А ТАКЖЕ ПЕРЕГРЕВАНИЯ НА СОЛНЦЕ;
- ПРАВИЛЬНО ПОДБИРАТЬ ОДЕЖДУ И ОБУВЬ: ОНИ ДОЛЖНЫ СООТВЕТСТВОВАТЬ ТЕМПЕРАТУРЕ ОКРУЖАЮЩЕГО ВОЗДУХА И БЫТЬ ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ ТКАНЕЙ И МАТЕРИАЛОВ;
- ЗАКАЛИВАТЬСЯ ВСЕЙ СЕМЬЁЙ;
- ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ СОЧЕТАТЬ С ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И МАССАЖЕМ;

**В ПОМЕЩЕНИИ, ГДЕ НАХОДИТСЯ РЕБЁНОК НИКОГДА НЕ КУРИТЬ!**



## **СПОСОБЫ ЗАКАЛИВАНИЯ.**

**Основные факторы закаливания – природные и доступные «Солнце. Воздух и Вода».**

**Начинать закаливание детей можно с первого месяца жизни и после осмотра малыша врачом-педиатром.**

**«Холодный тазик».** Налейте в таз холодную воду не выше +12С и облейте ступни ребёнка, стоящего в ванне. Попросите ребёнка потопать ножками, пока стекает вода. Отверстие для стока воды должно быть открытым. Промокните ноги полотенцем. В первый день продолжительность ходьбы – 1 минута, ежедневно добавляйте по 1 минуте, доводя до 5 минут. Лучше проводить закаливание в течение 1 минуты в хорошем настроении ребёнка, чем 5 минут с капризами.

**«Холодное полотенце».** Если ребёнку не нравится холодное обливание водой, постелите в ванне полотенце, смоченное холодной водой (тем 12С). Попросите ребёнка потопать ножками (не стоять) на нём в течение 2 мин. (утром и на ночь).

**«Контрастный душ».** Ребёнок вечером купается в ванне. Пусть он согреться в тёплой воде. А потом скажите ему: «Давай мы с тобой устроим холодный дождик или побегаем по лужам». Вы открываете холодную воду, и ребёнок подставляет воде свои пяточки и ладошки. Если ребёнок боится воздействия холодным душем, то можно вначале поставить тазик с холодной водой и сказать: «А ну, давай с тобой по лужам побегаем!». И вот из тёплой ванны в холодный таз (или под дождик), а потом опять в ванну. И так не менее 3-х раз. После процедуры укутайте ребёнка в тёплую простыню не вытирая, а промокая воду, потом оденьте его для сна и положите в кровать.

## **БОСО ХОЖДЕНИЕ - ЭЛЕМЕНТ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА.**

Ещё один способ закаливания – это прогулки босиком. Ходжение босиком не только закаливает, но и стимулирует нервные окончания, находящиеся на стопе, положительно влияет на работу внутренних органов. По мнению некоторых специалистов, подошвы ног – это своеобразный распределительный щит с 72 тыс. нервных окончаний, через который можно подключиться к любому органу – головному мозгу, лёгким и верхним дыхательным путям, печени, почкам, эндокринным железам и др. органам.

Как и когда лучше заняться босо хождением?

- Разумеется, зимой в холода приучать ребёнка к подобному не стоит, но весной и летом, малыш вполне может бегать босиком по полу дома, а ещё лучше по зелёной траве.
- Ребёнок должен регулярно ходить босиком, настоящий закаливающий эффект наступает лишь после длительных систематических тренировок.
- Используйте специальные резиновые коврики с шиповым рифлением. Каждое утро начинайте зарядку с ходьбы босиком на таком коврике.
- Полезно массировать стопы ног с помощью скалки или круглой палки, катая их подошвами по несколько минут в день.

При ходьбе босиком увеличивается интенсивная деятельность почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всём организме, улучшается умственная деятельность!

## **9 ПРАВИЛ ЗАКАЛИВАНИЯ.**

### **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.**

Одной из форм физического воспитания является закаливание. Оно является существенным, самым эффективным и доступным средством тренировки и совершенствования защитных механизмов организма, влияет на деятельность всех без исключения систем.

Закаливание подразумевает использование комплекса разнообразных процедур с целью укрепления здоровья, повышение устойчивости организма к холоду и профилактики простудных заболеваний. Нередки случаи, когда используют одну процедуру, например, обтирание туловища холодной водой, и надеются таким образом закалиться. Увы! В этом случае вообще не может быть никакого эффекта. И вот почему.

Закаленность формируется только при достаточной длительности и интенсивности Холодовых воздействий.

Важным условием достижения высокой степени закаленности являются и систематические занятия физическими упражнениями.

Говоря о влиянии закаливания на организм, необходимо упомянуть о специфическом и неспецифическом эффектах.

**Специфический эффект** проявляется в повышении устойчивости к жаре или холоду, в зависимости от того, какой температурный фактор применялся для закаливания.

**Неспецифический эффект** формируется одновременно со специфическим и выражается в повышении устойчивости к некоторым другим внешним воздействиям.

Например: одновременно с повышением устойчивости организма к холоду, обязательно повышается и переносимость недостатка кислорода, уравновешиваются процессы торможения и возбуждения.

## ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ С ОСНОВНЫМИ ПРАВИЛАМИ ЗАКАЛИВАНИЯ.

**Первое правило** - понимание необходимости закаляться стало убеждением. Только тогда можно воспитывать такую же привычку к выполнению закаливающих процедур, как привычка умываться, чистить зубы и др. Сознательное отношение формирует нужный психологический настрой, который приводит к успеху.

**Второе правило** - неукоснительное соблюдение здорового образа жизни, составной частью которого является закаливание.

**Третье правило** - систематичность закаливания, а не от случая к случаю. Даже двухнедельный перерыв значительно снижает ранее достигнутое состояние закаленности. Закаливание не следует прекращать даже в случае легкого заболевания, можно лишь уменьшить его дозу.

**Четвертое правило** - длительность и интенсивность закаливающих процедур надо увеличивать постепенно. Каждая новая процедура должна вызывать вначале вегетативные сдвиги: учащение пульса, увеличение частоты и глубины дыхания. Отсутствие этих сдвигов свидетельствует о недостаточном возрастании воздействия закаливающей процедуры. Наоборот, проявление дрожи, «гусиной кожи», побледнения кожных покровов – показатель чрезмерного увеличения силы раздражителя. В первом случае не будет нужного эффекта, во втором – возникает состояние дискомфорта, которое может привести к заболеванию.

**Пятое правило** - учет индивидуальных особенностей организма. У детей разная чувствительность к температурам. Один и тот же фактор может вызвать у одного легкий насморк, у другого – серьезную болезнь. Эти различия зависят от особенностей строения тела, состояния здоровья, типа нервной системы. Так, у детей с уравновешенным характером устойчивость к холоду вырабатывается быстрее, чем у импульсивных.

**Шестое правило** – необходимость создавать хорошее настроение во время закаливающих процедур. При положительных эмоциях, как правило, отрицательные эффекты не возникают. Все процедуры должны выполняться «на грани удовольствия» и прекращаться при появлении признаков неприятного восприятия процедуры. В зависимости от настроения ребенка закаливающая процедура может быть увеличена по длительности или сокращена, а температура воды понижена или повышена. Учет эмоционального состояния ребенка, его самочувствия обеспечит постоянный интерес к закаливающим процедурам, сделает их желательными.

**Седьмое правило** – обязательность физических нагрузок. Эффективность закаливания возрастет во много раз, если систематически заниматься физическими упражнениями, соответствующими возможностям организма.

**Восьмое правило** – в целях закаливания надо использовать весь комплекс природных естественных факторов – воду, воздух и солнце.

**Девятое правило** – учет климатических условий конкретного региона, где человек живет постоянно. Климат конкретного региона формирует специфический тип терморегуляции у человека и определяет его чувствительность к холоду.

Закаливание может быть *местным и общим*.

При *местном* закаливании холод воздействует на определенный участок тела (ножные ванны, обтирание туловища). *Общим* считается такое закаливание, когда холодовой раздражитель действует на всю поверхность тела (ванна, душ, купание).

*Хорошим средством закаливания, формирования и укрепления свода стопы в летнее время является хождение босиком по песку, траве, земле.*

*Приучать детей к этому надо в жаркие солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения босиком с 2-4 до 10-15 минут. Окрепшие ноги могут ходить босиком при +20\*С.*

Постоянные формы закаливания – пульсирующий микроклимат и оптимальная одежда – должны дополняться солнечными и воздушными ваннами, разнообразными водными процедурами и т.д.