

*Закаливание и здоровье.

Презентация .

Закаливание — система мероприятий, повышающих выносливость организма к многообразным влияниям внешней среды и воспитывающих способность организма быстро и без вреда для здоровья приспособиться к неблагоприятным воздействиям средствами самозащиты.



Правила закаливания :

- ❖ индивидуальный подход к ребенку,
- ❖ постепенность и систематичность закаливания,
- ❖ обязательно положительное отношение малыша к закаливающим процедурам



Способы закаливания

Умывание – самый доступный в быту вид закаливания водой. Детям с полутора лет рекомендуется ежедневно умывать не только лицо и руки, но также шею и верхнюю часть груди до пояса. Начинать надо теплой водой (30-32 °С), постепенно снижая ее температуру до комнатной, а затем использовать воду из-под крана. После умывания тело ребенка растирают махровым полотенцем до легкого покраснения. Вода для умывания на ночь более теплая (на 2° выше утренней).



Ножные ванны — очень действенное средство закаливания, поскольку ноги, особенно стопы, наиболее чувствительны к охлаждению. Проводят их перед ночным сном. Воздействию подвергаются стопы и нижняя часть голени. Начальная температура воды для детей до 3 лет летом 33–35°, зимой — 35–36°. Постепенно снижая через каждую неделю температуру воды на 1 градус, доводят ее до 22–24° и ниже. Продолжительность процедуры 1–3 минуты. Ребенок в это время шевелит стопами, как бы переступая по дну таза.



Прогулки на свежем воздухе отлично закаливают детей. Бояться, что ребенок может во время прогулки простудиться, не следует. Надо только приучить его гулять в любую погоду, ежедневно бывать на свежем воздухе. Одежда для прогулки в холодное время года должна быть достаточно теплой и легкой, чтобы не стеснять движений. Не забывайте брать с собой на улицу игрушки, лопатки, саночки и т. п., чтобы малыш двигался, бегал.



Купание в реке, озере и море — один из лучших способов закаливания детского организма летом, так как при этом сочетается воздействие воздуха, солнечного света, воды и движений. Под влиянием купаний улучшаются сон, аппетит, обмен веществ. Поскольку холодная вода оказывает на организм сильное действие, целесообразно начинать такие процедуры после небольшого курса обливаний или душа.



Хождение босиком – один из древнейших приемов закаливания, широко практикуемый и сегодня во многих странах. К тому же происходит тренировка мышц стопы. Предохраняя от плоскостопия. Поэтому рекомендуется ходить босиком по скошенной траве, опавшей хвое в лесу и т. п. Начинать хождение босиком надо в комнате, сначала по 1 минуте и прибавлять через каждые 5–7 дней по 1 минуте, доведя общую продолжительность до 8–10 минут ежедневно.



Солнечные ванны оказывают на организм дошкольников общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям. В коже под влиянием солнечных лучей образуются вещества, богатые витамином D (противорахитическим), что улучшает усвоение солей кальция и фосфора, особенно важных для растущего организма. Пребывание на солнце полезно еще потому, что дети привыкают переносить тепловое действие солнечных лучей и чувствуют себя бодро даже в жаркую погоду.



Закаливание носоглотки можно проводить в любое время года. Детям 2–4 лет следует полоскать рот, а после 4 лет – горло кипяченой водой комнатной температуры с добавлением настоя ромашки или шалфея 2 раза в день – утром и вечером. На каждое полоскание используется 1/3 стакана воды. Для школьников температуру воды надо снижать через каждые 10 дней на 1–2 градуса и перейти, наконец, на температуру зимней водопроводной воды. Постепенно увеличивается и длительность процедуры.



Противопоказания к закаливающим процедурам:

- острые заболевания, сопровождающиеся высокой температурой;
- острые желудочно-кишечные расстройства;
- резко повышенная нервная возбудимость;
- декомпенсированные пороки сердца;
- выраженная анемия (низкий гемоглобин);
- резкое истощение;
- ухудшение сна;
- резко отрицательное отношение к закаливающим процедурам.

Сущность закаливания заключается в развитии способности организма приспосабливаться к различным условиям окружающей среды, и в первую очередь к ее температурным изменениям. Например, систематическое изменение температуры воздуха или воды может способствовать тому, что организм адаптируется и к холоду, и к теплу. Закаливание способствует и повышению иммунитета к различным заболеваниям, способствует правильному обмену веществ, физическому и психическому развитию.

Детский организм отличается высокой приспособляемостью, поэтому закаливать ребенка лучше с первых же дней жизни, используя свежий воздух, солнечные лучи и воду. Давно известно, что закаленный ребенок крепче, выносливее, чем незакаленный, он лучше переносит холод и жару, ветер и плохую погоду, реже болеет.

Систематическое закаливание ребенка с самого раннего возраста обуславливает совершенствование процессов терморегуляции в его организме. В результате организм ребенка может хорошо регулировать выработку и отдачу тепла и приспособляться к соответствующим температурным условиям, предупреждая переохлаждение и перегревание.