

«Система закаливания детей дошкольного возраста.»

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы, - это здоровье. Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: *«Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов»*. Современное общество отличается многообразием примеров образа жизни человека, с которыми постоянно сталкивается каждый ребенок. Это многообразие не всегда является образцом для ребенка. Кроме того, в настоящее время существует тенденция снижения здоровья подрастающего поколения, поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников.

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Здоровье ребенка зависит не только от наследственных факторов и индивидуальных особенностей, чрезвычайно важными считаются оздоровительные меры воздействия на организм ребенка. Самой эффективной мерой считается закаливание детей .

Что же такое закаливание?

Закаливание организма можно определить как систему процедур, способствующих повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, выработке условно рефлекторных реакций терморегуляции, с целью её совершенствования. Положительный эффект закаливания детей может быть достигнут только при строгом соблюдении следующих основных правил:

1. Индивидуальный подход при выборе закаливающих процедур.
2. Постепенность закаливания.
3. Систематичность и постоянство закаливания.
4. Учёт эмоционального состояния ребёнка в момент проведения закаливающей процедуры.

Закаливание — это не самоцель. Оно служит ценным средством сохранения и укрепления здоровья детей, способствует их всестороннему развитию.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам здорового образа жизни:

- занятия физкультурой, прогулки;
- рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены;
- закаливание, создание условий для полноценного сна;
- медицинское воспитание.

При закаливании детей следует придерживаться основных принципов:

- проводить закаливающие процедуры систематически;
- увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно;
- учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры;
- начинать закаливание в любом возрасте;
- никогда не выполнять процедуры, если ребенок замерз, не допускать переохлаждения ребенка;
- избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды и перегревания на солнце;
- правильно подбирать одежду и обувь;
- закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем.

Обеспечивать комплексное использование всех природных факторов, тщательный учет индивидуальных особенностей ребенка.

В качестве основных методов закаливания используются естественные природные факторы:

- воздух;
- вода;
- солнечный свет.

Самое распространенное закаливание - воздухом оно включает в себя:

- систематические прогулки на улицу, вне зависимости от погоды;
- воздушные ванны;
- хождение босиком.

После сквозного проветривания температура в помещении, как правило, восстанавливается за 20-30 минут.

Закаливание водой — это:

- влажное обтирание;
- обливание ног;
- умывание;
- полоскание горла.

Водные процедуры, особенно водные ножные ванны, имеют большое значение в формировании устойчивости организма ребенка к изменяющимся температурным условиям окружающей среды.

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы, - это здоровье.