«Закаливание детей

младшего школьного возраста»

 Закаливание организма — это формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма, что в конечном итоге приводит к снижению «простудных» заболеваний. Можно без преувеличения сказать, что научно обоснованные методы закаливания являются неисчерпаемыми источниками приумножения здоровья детей различного возраста.

Начинать закаливать ребенка следует с самого раннего возраста, когда организм малыша пребывает в периоде формирования. Важно постепенно приучать к условиям изменяющейся внешней среды, и не только здоровых, но и слабых детей.

Закаливание — это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлены на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.
При действии этих факторов внешней среды в организме возникает сложный физиологический комплекс ответных реакций, в котором участвуют не отдельные органы, а определённым образом организованные и соподчинённые между собой функциональные системы, направленные на поддержание температуры тела на постоянном уровне.
При самой незначительной температуре окружающей среды в мозг поступают миллионы импульсов в секунду. Он начинает работать на более высоком уровне общего тонуса, становятся активнее его центры, и включается “в работу” весь организм. Информация, поступающая от рецепторов, обрабатывается в центральной нервной системе и отсюда
направляется к использованным органам-мышцам, кровеносным сосудам, сердцу, лёгким, почкам, потовым железам, в которых возникают различные функциональные сдвиги, обеспечивая приспособление организма к данным условиям внешней среды. Закаливание позволяет использовать скрытые возможности организма, мобилизовать в нужный момент защитные
силы и тем самым устранить опасное влияние на него неблагоприятных факторов внешней среды. В широком смысле слова это сознательная регуляция и перестройка терморегуляторной системы организма, направленная на повышение потенциальных возможностей человека противостоять действию неблагоприятных факторов внешней среды путём более быстрого и эффективного включения всех звеньев, входящих в функциональную систему терморегуляции. В этом процессе
совершенствуется координационная связь между отдельными функциональными системами организма, благодаря чему достигается наиболее совершенное его приспособление к меняющимся условиям внешней среды.
Закаливание, укрепление здоровья человека совершенствуют не только его компенсаторные способности, но и физическую и умственную работоспособность. Закаливание можно начинать в любое время года. Однако необходимо помнить, что использование закаливающих процедур с целью укрепления здоровья только в том случае будет благотворно
влиять на организм, если естественные факторы природы используются правильно, если соблюдаются основные принципы закаливания, установленные многолетней практикой и подкреплённые научными исследованиями. Приступая к закаливанию, следует придерживаться следующих принципов: систематичность, постепенность, последовательность, учёт индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья, а также комплексность в использовании закаливающих процедур.
Закаливание организма должно проводиться систематически изо дня в день и в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов. Лучше всего если использование закаливающих процедур будет чётко закреплено в режиме дня. Тогда у организма вырабатывается определённая стереотипная реакция на применяемый раздражитель.

**Закаливание детей младшего школьного возраста.**

В младшем школьном возрасте организм ребенка перестраивается. Это связано с тем, что у него меняется распорядок дня, увеличивается количество нагрузок. Готовность ребенка к школе определяется не только тем, умеет ли он читать и считать. Важен еще физический и психический уровень развития. Закаливание поможет преодолеть ребенку психологические трудности и укрепить здоровье. Одним из самых простых и действенных способов закаливания служит простое регулирование температуры помещения. Оно осуществляется путем проветривания через форточку или окно, что повышает работоспособность учащихся. Для младших школьников температура воздуха может изменяться на 5-7°С. Прогулки на открытом воздухе у школьников должны длиться не меньше 3-3,5 часов в день. Благодаря таким прогулкам кровь насыщается кислородом, улучшается кровообращение. Воздушные ванны младшим школьникам можно принимать при температуре +18-22° С в течение 5 минут, постепенно увеличивая продолжительность до 20минут. Родителям не надо брать с собой детей в баню, пока им не исполнится 12 лет. В этом возрасте дети могут сделать 2 захода по 1-2 минуте. Такие предостережения связаны с тем, что у детей еще не полностью «налажены» механизмы терморегуляции, поэтому резкая смена температур им противопоказана. Перед сном можно проводить обливание ног водой, температура которой составляет +28°С. Позже ее можно понизить до +16°С. Обливания — прекрасное средство для профилактики простудных заболеваний. Однако не стоит торопить события. Начинать лучше с обтираний. Обтирание — более щадящая процедура. Начинать ее можно в любое время года. Обтирание проводится так: кожа протирается смоченной в воде тряпочкой или губкой и потом насухо вытирается полотенцем до покраснения. Так закаливание совмещается с массажным эффектом.
Летом школьники могут не вытирать тело, а дать влаге высохнуть. Можно растирать капли ладонями, чтобы ускорить процесс высыхания.
В помещении, где проводится обтирание, столбик термометра не должен опускаться ниже +18-20°С. Температура воды, которой смачивают тряпку или губку, должна быть примерно +30-32°С, потом температуру можно уменьшать на 1°С каждые 3 три дня. Но температура не должна быть ниже +16°С. Сначала начинают растирать грудь и живот, потом области поясницы и спины, последними обтирают конечности. Сама процедура не должна длиться дольше 2-3минут. Обливания можно начинать лишь через месяц после регулярных обтираний. Вначале температура «обливочной» воды должна быть не ниже +32-33°С, позже ее можно довести до +20°С. Обливание по времени должно длиться не больше 2 минут. После обливания, как и после растирания, надо насухо вытереться полотенцем до легкого покраснения.
Душ также очень полезен. Мыться под таким душем можно от 1 до 5 минут. Начинать можно с температуры +30-32°С, постепенно снижая ее до +21-22°С. Для контрастного душа разница температур должна быть от 4 до 11°С.
Водные процедуры способствуют ускорению обмена веществ, благотворно действуют на нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
Само по себе закаливание не поможет, если у ребенка нет установленного режима дня. Для укрепления здоровья одного закаливания мало. Если много заниматься, много смотреть телевизор вместо прогулок, мало спать, толку от закаливания не будет.

**Заключение.**

В предупреждении всех заболеваний и особенно так называемых простудных (острый насморк, сезонные респираторные заболевания) огромную роль играют солнце, воздух и вода. Но проводить закаливание надо умело, соблюдая установленные правила, чтобы не вызвать заболевания. Особая осторожность необходима при выполнении различных процедур у ослабленных или страдающих хроническими заболеваниями детей, а также у малышей, у которых приспособительные защитные механизмы менее совершенны. Начинать закаливание можно в любое время года, но лучше летом, когда ребенок здоров.

Чтобы правильно проводить закаливание, необходимо соблюдать ряд правил:систематическое использование закаливающих процедур во все времена года, без перерывов. Постепенное увеличение дозы раздражающего действия. Учет возрастных и индивидуальных особенностей организма ребенка. Все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций. Нарушение этих правил приводит к отсутствию положительного эффекта от закаливающих процедур, а иногда и к гиперактивации нейроэндокринной системы и последующему ее истощению. Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные. Общие включают правильный режим дня, рациональное питание, занятия физкультурой. К специальным закаливающим процедурам относятся закаливания воздухом (воздушные ванны), солнцем (солнечные ванны) и водой (водные процедуры).

      Закаленные детине боятся переохлаждения, перепадов температуры воздуха, влияния ветра, у них резко снижается заболеваемость, они активны, восприимчивы.

      Закаливание - один из простых способов поддержания не только детей в хорошей физической форме, здоровых, но и взрослых.