**ЗАКАЛИВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|       Устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды зависит не только от индивидуальных особенностей ребенка, но также от своевременного и правильного проведения специальных оздоровительных мер, к числу которых по праву относится закаливание.      **Закаливание —** это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости генетически предопределенных механизмов защиты и приспособления организма ко многим факторам, с тем чтобы суточные и сезонные, периодические и внезапные изменения температуры, атмосферного давления, магнитных и электрических полей Земли и другие неблагоприятные процессы не вызывали резких изменений гомеостаза.      Гомеостаз — это постоянство внутренней среды организма (о постоянстве говорят пульс, дыхание, артериальное давление и другие функциональные показатели). У закаленного человека при резких изменениях внешней среды, например колебаниях температуры, не происходит серьезных нарушений в деятельности внутренних органов, т. е. он не болеет.      Очевидно, что нельзя закалить ребенка раз и навсегда, придумать таблетку или заварить травку, которая решит все проблемы. Значит, закаливание — это образ жизни детей дома и в детском саду.      Есть механизмы защиты, а есть механизмы компенсации, т. е. кому-то нужно только поддерживать определенный уровень здоровья, а кому-то необходимо повышать этот уровень.      **Специальное закаливание для каждого индивидуально. Оно возможно только в семье, а в детском учреждении следует выбирать только те методы и методики, которые абсолютно безвредны для всех.**      Механизмы защиты и компенсации генетически предопределены, т. е. существуют люди, изначально более закаленные. Если мы будем ориентироваться только на них, то мы никогда не поможем ослабленным детям, мы просто сорвем адаптационные механизмы, тем более что в детский сад приходят, как правило, незакаленные и ранее незакаливаемые дети. Поэтому, приступая к закаливанию, мы ставим перед собой следующие задачи:      • проведение медицинского обследования детей, в том числе физического развития и функционального состояния детского организма, с последующей комплексной оценкой общего состояния здоровья ребенка;      • выявление показаний к проведению определенного вида закаливания, дозирование закаливающих мероприятий (группа закаливания);      **Схема закаливания детей в дошкольном учреждении и дома**(водные процедуры даны с постоянной температурой)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | В утренние часы (дома или в детском учреждении в суточной группе) | Днем в детском учреждении | Перед ночным сном (дома или в детском учреждении в суточной группе) |
| Понедельник | Умывание, полоскание горла или питье воды | Две прогулки в течение дня. Воздушные ванны при переодевании | Хождение босиком с последующим обливанием стоп |
| Вторник | Влажное обтирание | Прогулка. Воздушная ванна на занятиях гимнастикой | Воздушная ванна перед сном |
| Среда | То же | Прогулка. Воздушная ванна на занятиях гимнастикой | Хождение босиком с последующим обливанием стоп |
| Четверг | Душ. Полоскание горла | Прогулка. Воздушная ванна при переодевании | Воздушная ванна перед сном |
| Пятница | Влажное обтирание или душ | Прогулка. Воздушная ванна при переодевании | Хождение босиком с последующим обливанием стоп |
| Суббота | Душ. Полоскание горла | Прогулка и закаливание на воздухе с родителями | Гигиеническая ванна с последующим контрастным обливанием |
| Воскресенье | Обмывание или душ. Полоскание горла | Прогулка и закаливание на воздухе с родителями | Воздушные ванны |

• выбор метода закаливания;      • определение соответствия закаливающей нагрузки функциональным возможностям ребенка;      • организация совместной работы детского сада и родителей, проводящих со своими детьми закаливающие мероприятия;      • консультации по вопросам закаливания и формирования здорового образа жизни.      Очевидно, что, если речь идет об укреплении здоровья каждого ребенка, без помощи родителей врачи и педагоги этих результатов не получат.      **Закаливание ребенка повышает его стрессоустойчивость, что очень важно для здоровья, для адаптации к школе и детскому саду.**      Оценить достигнутые результаты родители могут на основе следующей информации:      если ребенок болеет не летом, а зимой, можно предположить, что это происходит потому, что мы плохо закаливаем его зимой, так как в летний период ребенок часто бывает обнаженным, ходит босиком и т. д. и все системы терморегуляции тренируются;      если же ребенок болеет и летом, и зимой, то по отношению к нему нужно проявить гораздо больше внимания и терпения в течение года и не надеяться, что все ваши проблемы можно разрешить сразу, одним ведром ледяной воды. Но и в этом случае при определенной настойчивости родителей и педагогов результаты обязательно будут положительные |