

Как действует закаливание на организм ребенка

При систематическом многократном воздействии на организм ребенка того или иного физического фактора (например, холода), этот процесс называется адаптацией.

В процессе адаптации происходит совершенствование всех физиологических процессов в различных органах и системах, повышаются защитные



При закаливании детей необходимо соблюдать следующие условия:

- силу раздражителя (например, холода) нужно наращивать постепенно;
- уменьшать или прекращать воздействие при первых же признаках переохлаждения;
- закаливающие процедуры проводить ежедневно, сочетая их с физическими упражнениями;
- учитывать индивидуальные особенности конкретного ребенка

**Мы на солнце загораем,
Организм свой закаляем.
Лучи солнца шлют тепло,
И свое лечебное добро.**

**Солнце, воздух и вода –
Наши лучшие друзья.
С ними будем мы дружить,**



Составитель: Ситникова Е. А.

МБДОУ д/с №33 «Веснушки»

Адрес: ул. Ленина, 236А, Серов.

Тел. 8(343)85-777-10

МБДОУ д/с №33
«Веснушки»

**Закаливание
ВОЗДУХОМ, СОЛНЦЕМ,
ВОДОЙ.**



Телефон: 8(343)85-777-10

Что такое закаливание и почему оно особенно необходимо для детей?

Закаливание – это комплекс методов, направленных на повышение функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному действию факторов окружающей среды (холода, жары, воды, пониженного атмосферного давления и так далее) путем систематического тренирующего дозированного воздействия этими факторами.

Особенно необходимо закаливание для детей, так как чем младше ребенок, тем менее совершенен у него механизм иммунитета – защитных сил организма, способных справиться с простудами, перегреваниями и различными видами инфекций.

Основные факторы закаливания – воздух, вода, солнечные лучи. Сочетание их с физическими упражнениями повышает эффективность закаливания.



Закаливание воздухом.

Всем доступная и безопасная форма – закаливание воздухом, правила которой просты. Все, что требуется для осуществления манипуляций – свежий воздух. Противопоказаний практически не имеется, воздушные ванны практикуют и в младенческом возрасте (ненадолго раздевают ребенка во время пеленания), продолжают на протяжении всей жизни. Можно назвать следующие виды воздушных ванн:

- кратковременное пребывание без одежды на воздухе;
- зарядка на улице или с открытой форточкой;
- игры, пробежки с ношением заведомо легкой одежды;

сон или свежем



отдых на воздухе.

Закаливание солнцем.

Одна из разновидностей воздушных ванн – пребывание на солнце. Это полезно, т.к. под действием ультрафиолета в организме вырабатывается полез-

Закаливание детей водой

Самая интенсивная процедура – закаливание водой, правила которой сводятся к тем же постепенным и адекватным действиям. Водные сеансы лучше проводить в теплое время года, приступать после с утренней зарядки. Температура воды должна понижаться постепенно, с комфортной (33-35 градусов) снижаться с каждым днем на пару градусов. Доступные водные закаливающие мероприятия:

1. Обтирание. К нему можно приучать ребенка уже с полугода: мягкой влажной губкой или рукавицей протирать поочередно конечности, спинку и животик. Потом тело вытирается насухо.
2. Обливание водой, прохладной или холодной. Короткие сеансы (не более 5 минут) можно начинать с 4-5 лет, обливаться в жаркую погоду на улице или после приема ванны. Температура воды снижается с 30-35 до 15 градусов.
3. Контрастный душ состоит в чередовании прохладной и теплой воды, эффект достигается при большей разнице. На первых этапах вода должна быть комфортной температуры, а сеанс длится не дольше минуты. Затем чередуется теплая, горячая и прохладная вода.