

## **Консультация для родителей «Почему закаливание организма так необходимо для здоровья человека?»**

Подготовила: Юсупова Е.Н.,  
инструктор по физической  
культуре (плавание)

Здоровье – это же бесценный дар,  
Который при рождении тебе дан.

Его всегда оберегай,  
И всеми способами укрепляй.

Человеческий организм существует в нераздельном единстве с окружающей средой. Великий русский физиолог И.М.Сеченов говорил, что «живой организм без внешней среды, поддерживающей его существование, невозможен». Сама сущность бытия животного организма, как «сложной обособленной системы» (И.И.Павлов) состоит в постоянном уравнивании внутренних сил этой системы с силами внешнего мира.

При закаливании человеческого организма происходит более активное приспособление его к изменяющимся (в основном метеорологическим) условиям существования, определенное изменение жизнедеятельности организма в целях поддержания равновесия между ним и внешней средой.

Среди разнообразных влияний на организм человека наиболее существенное воздействие оказывает колебание температуры окружающей среды. Вместе с тем при самых различных ее изменениях температура внутренней среды человеческого организма отличается постоянством.

Поэтому теплообмен имеет очень большое значение в жизнедеятельности организма.

Поддержанию постоянства температуры внутренней среды способствует кора головного мозга. Но в механизме терморегуляции большое место занимает кожа, ибо теплоотдача организма зависит от объема циркулирующей в коже крови. «Кожа – это постоянная одежда организма, и, следовательно, от того, сколько крови циркулирует в коже (а кровь – объединительница тепла), зависит и то, сколько тело отдает тепла в окружающую атмосферу».

В свою очередь температура кожи зависит от температуры, внешней среды, скорости и направления движения воздуха, солнечной радиации, времени суток, влажности, а также от внутренних факторов – анатомического расположения отдельных ее участков, половых и возрастных особенностей человека и др. Наибольшее влияние из всех факторов внешней среды на изменение кожной температуры оказывает окружающая температура.

Медицинских отводов от закаливания нет, только острые лихорадочные заболевания. Глубоко ошибочно мнение, что закаливающие процедуры противопоказаны ослабленным детям. Задача медицинского работника

состоит в правильном подборе и дозировании этих процедур индивидуально для каждого ребенка. При закаливании 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;

К традиционным видам закаливания детей относятся:

- ✓ утренний прием на свежем воздухе, гимнастика;
- ✓ оздоровительная прогулка;
- ✓ воздушные ванны;
- ✓ воздушные ванны с упражнениями;
- ✓ сон с доступом свежего воздуха;
- ✓ умывание в течении дня прохладной водой;
- ✓ полоскание рта прохладной водой;
- ✓ хождение босиком до и после дневного сна;
- ✓ хождение босиком по «дорожке здоровья»;
- ✓ (массажные коврики) после дневного сна;
- ✓ солнечные ванны.

К нетрадиционным видам закаливания можно отнести:

- ✓ «Льдинка» (М.Кузнецова);
- ✓ хождение по мокрым солевым дорожкам (Ю.Ф.Змановский);
- ✓ контрастные водные ванночки для рук (В.Алямовская);
- ✓ полоскание носоглотки прохладной водой с элементами психогимнастики (Ю.Ф.Змановский, В.Т.Кудрявцева)
- ✓ игровой массаж (Интерпритация и адаптивный вариант методик специального закаливания детей А.Усманской и К.Динейки).

#### «ЛЬДИНКА»

Автор Кузнецова М.И.

«Льдинка» - оздоровительный массаж, основанный на перепадах температур, тонизирующий кровеносные сосуды тренирующий иммунную систему ребенка.

Дети лежат в кроватках. Воспитатель берет кусочек льда (в пакете) и по часовой стрелке круговыми движениями делает три поворота по ступне ребенка, тут же закрывает ножки ребенка одеялом и переходит к следующему. Так она выполняет три раза. Через неделю воспитатель каждому ребенку делает уже четыре круговых движения, так доводится до десяти раз. После того, как воспитатель закончит растирание, медсестра начинает проводить массаж стоп детей махровой рукавичкой.

Далее включается спокойная музыка, на фоне которой воспитатель ходит от ребенка к ребенку и поглаживает их, кого по ручке, кого по головке, кого по тельцу приговаривая слова:

Реснички опускаются,  
Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем (2 раза),  
Сном спокойным засыпаем.  
Дышится легко...ровно...глубоко...  
Наши руки отдыхают,  
Ноги тоже отдыхают,  
Отдыхают, засыпают (2 раза),  
Дышится легко...ровно...глубоко...

Если ребенок заболел в период проведения закаливания, то после его возвращения начинать закаливание нужно с массажа а сухой рукавичкой и только после двух недель сухого массажа – закаливание льдинкой, но опять с трех раз.

Часто болеющим детям проводится только сухой массаж.

### ХОЖДЕНИЕ ПО МОКРЫМ СОЛЕВЫМ ДОРОЖКАМ

(Ю.Ф.Змановский)

После дневного сна дети выполняют гимнастические упражнения, проходят по ребристой доске, резиновым коврикам с шипами.

Вода для замачивания одеяла от 38 до 40 градусов каждые два дня снижается на 1 градус до 20 градусов. Состав раствора вода 10 л, поваренная соль 400 г.

По мокрому одеялу с 30 секунд до 20 минут топчутся дети.

Ведро для замачивания одеяла, одеяло, ребристая доска, резиновый коврик с шипами.

Воспитатель, медсестра, обязательный контроль.

### КОНТРАСТНЫЕ ВОДНЫЕ ВАННОЧКИ ДЛЯ РУК

Автор Алямовская В.А.

Рекомендуется проводить после прогулки, перед обедом.

Воспитатель наливает в большой таз теплой воды и немного нейтрального детского шампуня. Можно иногда добавить настой трав или ароматических масел, бросить в воду резиновые игрушки. Дети играют с мыльной водой и к тому же получают лечебную ванну. При манипуляции с игрушками в воде развивается кисть руки и моторика пальцев. Поплескавшись в теплой воде («купаем игрушки»), ребенок моет руки под краном с холодной водой. Длительность горячей ванны 3-5 минут.

### ЗАКАЛИВАНИЕ НОСОГЛОТКИ, ПОЛОСКАНИЕ РТА И ГОРЛА

Игра «Волшебный напиток»

Дети садятся на ковер в позе факира, перед ними ставится вода в бокалах температурой 36-38 градусов.

Каждому ребенку предлагается представить, как он превращается в доброго волшебника, которому все подвластно. Дети закрывают глаза, расслабляются, а открыв глаза, произносят «волшебные слова»:

Я хороший, добрый ребенок,  
Всем детям в группе я желаю здоровья,  
Пусть все будут добрыми и красивыми,  
Милыми и счастливыми, а...у...м...»

Дети делают пассы над бокалами с водой, движения спонтанные – такие, какие подсказывает собственной воображение.

Водичка вкусная и приятная.

Я никогда не буду болеть.

Я – здоров.

Дети полощут рот, промывая водой всю его полость.

После этого со звуком «а...а...а», подняв голову, полощут горло и проглатывают воду. Предлагается определить на вкус, какой стала «заряженная» вода. Чувствуется ли аромат, с чем его можно сравнить?

Постепенно температура воды снижается до 8-10 градусов с целью достижения закаливающего эффекта.

### ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАКАЛИВАНИЯ

Перерыв в закаливании на 2-3 недели и более снижает сопротивляемость организма к простудным факторам. Необходим тщательный учет индивидуальных особенностей ребенка, его возраст, возможности наличия у него повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям. Недопустимо проведение закаливания при наличии у ребенка отрицательных эмоциональных состояний (страха, беспокойства).

При формировании системы закаливания необходимо учитывать состояние здоровья, возраст, климатические условия, развитие подкожно-жировой клетчатки, тип нервной системы, степень закаленности ребенка.

Можно выделить три группы детей по этим показателям:

- ✓ здоровые закаленные;
- ✓ дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья, и здоровые, но незакаленные;
- ✓ дети, страдающие хроническими заболеваниями, после длительных заболеваний.

Закаливание детей 1 группы нужно начинать с индифферентных раздражителей. Для воздушных ванн – это комфортные показатели температуры воздуха, для местных и общих водных процедур – температура кожи в состоянии теплового комфорта.

Для детей 2 и 3 групп начальная и конечная температура воздействующих факторов должна быть на 2-4 градуса выше, чем для детей 1 группы, а темп ее снижения более медленным.

Постепенность увеличения силы раздражителя означает, что недопустимо в начале закаливания почти мгновенное и глубокое снижение температуры, а также быстрое увеличение продолжительности процедуры. Оно предусматривает несколько вариантов:

- ✓ для ослабленных детей закаливание начинают с участков (проект Если хочешь быть здоров закаляйся)