

Проведение закаливания

Закаливание – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма ребенка ко всем неблагоприятным факторам внешней среды.

Цель закаливания: укрепление здоровья детей, благодаря развитию выносливости организма.

Закаливание — это в первую очередь тренировка защитных сил организма. Именно умение адаптироваться помогает противостоять неблагоприятному воздействию окружающей среды. Особую важность это имеет для детей, которые в силу возраста и недостаточно крепкого иммунитета более восприимчивы к инфекциям и температурным перепадам.

Наиболее благоприятные сроки для закаливания приходятся на дошкольный возраст.

Основой закаливающих процедур являются перепады температур. Организм учится справляться с ними собственными силами. Благодаря этому человек становится неуязвимым перед холодом, а значит и перед простудными заболеваниями, распространенными в осенне-зимний период. Даже если закаленному организму не удастся противостоять простуде, он способен справиться с ней за короткий срок и без помощи медикаментозных средств. У закаленных людей практически никогда не развиваются осложнения после болезни.

Основные правила закаливания ребенка:

- приступать к закаливанию можно в любое время года;
- нельзя резко увеличивать продолжительность и силу закаливающих воздействий. Нарушение принципа постепенности может вызвать переохлаждение и заболевание ребенка;
- закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребенок болен;
- закаливающие процедуры должны проводиться комплексно и регулярно. Если процедуры проводятся нерегулярно, организм не успевает приспособиться и реагирует на них ухудшением самочувствия и обострением хронических заболеваний;
- процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции.

Противопоказания к закаливанию и меры предосторожности:

- нельзя резко снижать температуру;
- процедуры для закаливания не должны вводить ребенка в стресс;
- необходимо соблюдать систематичность (нельзя начинать процедуры, бросать и снова начинать);
- закаливание не проводят, если еще не прошло пяти дней после заболевания или профилактической прививки, если еще не прошло двух недель после обострения хронического заболевания, наблюдается по вечерам повышенная температура тела, в случае обострения кожных заболеваний,

при травмах, инфекционных заболеваниях, в случае нарушения работы нервной, выделительной, сердечно - сосудистой систем.

Следует помнить: первый эффект в снижении острой заболеваемости проявляется только через несколько месяцев после начала процедур, а стойкий эффект - только через год.