

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

Закаливание – существенный раздел оздоровительной работы в дошкольном учреждении. В процессе закаливания повышается устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды, к изменениям температуры, погодных условий. Кроме того, закаливание детей очень важный педагогический процесс, который тренирует волю, выносливость и закаляет характер.

Организм ребенка особенно чувствителен к тепловому дискомфорту. Дети одинаково легко переохлаждаются и перегреваются. И то, и другое ведет к нарушению теплового баланса и, следовательно, к заболеванию.

Закаливание улучшает обмен веществ, деятельность органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, повышает интенсивность окислительных процессов в организме, мышечный тонус.

Закаливание может быть воздушным, солнечным и водным. Наилучший эффект дает комплексное использование закаливающих мер.

Обливание водой и обтирание всегда сочетаются с одновременным воздействием воздуха, потому что дети некоторое время находятся в комнате раздетыми. Вот почему так важно, чтобы не только температура воды, но и температура воздуха в помещении, где они проводятся, соответствовали гигиеническим рекомендациям.

Только в этом случае оба закаливающих фактора – вода и воздух будут способствовать оздоровлению. То же можно сказать и о купании детей в открытых водоемах.

Одним из наиболее доступных и эффективных средств закаливания является ежедневное пребывание детей на свежем воздухе в любую погоду.

Закаливающее действие воздуха, прежде всего, связано с разницей температур между ним и поверхностью кожи.

Летом при хорошей погоде ребенок может находиться на открытом воздухе целый день.

Закаливающий эффект дают ежедневные водные процедуры, если дети приучены по утрам мыть руки до локтя, уши, шею, верхнюю часть груди, а перед сном умываться, мыть ноги или лучше принимать душ.

Солнце обладает уникальными целебными свойствами. Особенно важно солнце для растущего организма. Только под действием его лучей в коже образуется меланин, и начинается синтезироваться витамин Д. При недостатке этого витамина развивается рахит – тяжелое заболевание, вызывающее патологию опорно-двигательного аппарата и внутренних органов.

Однако злоупотреблять солнечными ваннами нельзя. В последнее время ученые все чаще отмечают повышенную солнечную активность, способную вызвать нежелательные для здоровья эффекты. Но если пользоваться солнцем правильно, то оно принесет только пользу.

Прежде чем загорать на солнце, необходимо побыть некоторое время в тени. Помните, что находиться под солнцем можно только с покрытой головой. Особенно это касается детей.

Полезно сочетать солнечные ванны с игрой в футбол, волейбол.

Природа щедро одаривает нас своими благами – солнцем, водой, воздухом. Давайте же пользоваться этими бесценными дарами, которые способны закалить тело и душу, вдохнуть здоровье и помочь вырастить здоровых, крепких и умных детей.