**Закаливание.**

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников — одна из важней­ших проблем нашего времени. И только от совместных усилий медиков, педагогов и родителей зависит, каким будет здоровье подрастающих детей.

Охрана жизни и укрепление здоро­вья, функциональное совершенствова­ние и повышение работоспособности организма ребенка, а также закалива­ние являются первоочередными зада­чами. Это обусловлено тем, что орга­ны и функциональные системы у до­школьников еще несовершенны, защит­ные свойства организма слабо разви­ты, дети более подвержены неблаго­приятным условиям внешней среды, чаще болеют.

Как показывают научные исследо­вания, почти 90% всех заболеваний в возрасте от 3 до 5 лет составляют именно инфекции респираторной или дыхательной системы. Респираторные заболевания в раннем детстве должны привлекать самое пристальное внима­ние не только со стороны врачей, но и в первую очередь со стороны роди­телей, так как это нередко проводит к развитию рецидивирующих и хрониче­ских бронхолегочных заболеваний.

Чтобы по возможности предварить острые респираторные заболевания или сократить длительность и облегчить их течение, необходимо вести профилак­тическую работу с детьми.

По определению, профилактика за­болеваний — это совокупность преду­преждающих мероприятий, направлен­ных на сохранение и укрепление здо­ровья ребенка. Необходимо напомнить, что профилактические меры по своей сути можно разделить на две группы: плановая (сезонная) профилактика, ког­да дети здоровы, и экстренная (в оча­ге заболевания) профилактика. К ме­рам сезонной профилактики необхо­димо отнести закаливание. Но зака­ливание вовсе не предполагает ис­пользование таких жестоких методов, как обливание холодной водой на ули­це, хождение босиком по снегу и т. д. Ходить босиком можно, и это полез­но, но начинать босохождение нужно летом. Очень хорошо ходить по росе, по траве на лесной полянке, по пе­ску у реки и т. д. После прогулок бо­сиком необходимо вымыть ноги с мы­лом. Прекрасная закаливающая проце­дура — летние купания в наших север­ных водоемах. Не стоит забывать о том, что детей надо одевать по погоде, по сезону, не перекутывать, стараться не допускать потения. Не стоит создавать детям тепличные условия — несколько кофт и теплые куртки сверху не помогут им стать здоровыми.

Огромную роль в профилактике острых респираторных заболеваний играют рациональное питание, пра­вильный режим дня и занятия физи­ческими упражнениями.

В питании лучше отдавать пред­почтение пище, содержащей доста­точное количество витаминов, осо­бенно А, С, Е. Витамин А необходим для укрепления слизистых оболочек, витамин С укрепляет стенки крове­носных сосудов, что очень важно для профилактики ОРЗ и гриппа. Витамин Е (антиоксидант) необходим во время острого периода заболевания. Полез­но употреблять в пищу ягоды брусни­ки, клюквы, черники, а также шипов­ник, лук, чеснок.

В режиме дня ребенка родителям следует предусмотреть время для про­ведения прогулок, игр на свежем воз­духе, занятий физическими упражне­ниями, гигиенических и закаливающих процедур.

Прогулки и игры на свежем воз­духе рекомендуется проводить в утрен­ний и вечерний отрезки времени — в осенне-зимний период по 2—2,5 часа, в теплый весенне-летний период необ­ходимо гулять как можно дольше.

Физическими упражнениями ре­комендуется заниматься утром, через 30—40 минут после завтрака. Дети 3—4 лет могут заниматься 12—15 ми­нут, дети 4—5 лет — 20 минут.

Воздушные ванны проводятся в осенне-зимний период — в комнате, утром или после дневного сна, начи­ная с 3—5 минут, доводя до 15 ми­нут и дольше.

Солнечные ванны в Средней полосе проводятся с 9 до 11 часов утра, с 1—4 минут до 20—25 минут (на все стороны тела).

Закаливающий эффект дают еже­дневные водные процедуры: утреннее мытье рук (до локтя), ушей, шеи, верх­ней части груди; перед ночным сном — умывание, мытье ног, принятие душа.

Специальные формы закаливания водой следует начинать с местных про­цедур с последующим переходом к общим (обливание, душ, купание).

Для закаливания носоглотки, профилактики возникновения ларин­гитов, фарингитов, ангин, разраста­ния миндалин применяется полоска­ние водой ротовой полости и горла. Данную гигиеническую процедуру ре­комендуется проводить во время чист­ки зубов утром и вечером, а также после каждого приема пищи. Перво­начальная температура воды должна составлять 36—37°С, постепенно тем­пература воды снижается до 8—10°С, т. е. до температуры зимней водопро­водной воды. Каждые 10 дней температура воды снижается на 1—2°С. Закаливание можно проводить в лю­бое время года.

Эффект закаливания зависит от пра­вильности его осуществления. Основные принципы его правильного применения должны знать все родители:

 систематичность и последовательность;

 учет индивидуальных и возрастных особенностей ребенка;

 состояние здоровья: процедуры проводятся, когда ребенок здоров; в период выздоровления после остро­го респираторного заболевания дети нуждаются в особом, щадящем режи­ме, поэтому закаливающие мероприя­тия можно начинать с ними не ранее чем через месяц;

 наличие положительного эмоцио­нального отклика на процедуру: недо­пустимо, чтобы ребенок плакал, испы­тывал беспокойство или страх;

 комплексное использование при­родных факторов, климатических усло­вий, сезона.

Также родителям следует помнить, что одно из необходимых условий пол­ноценного физического развития и укре­пления здоровья детей — правильное дыхание. Прежде всего, ребенок дол­жен научиться энергичному выдоху. Также необходимо научить ребенка правильно дышать через нос. Дыхательные упраж­нения просто необходимы детям, часто болеющим респираторными заболевани­ями, бронхитами, ангинами, выздорав­ливающим после воспаления легких, де­тям, страдающим бронхиальной астмой. Одним из простейших упражнений лечебной физкультуры для развития функ­ций дыхания — пускать мыльные пузы­ри. При этом ребенка просят, чтобы он обязательно вдыхал воздух через нос, а выдыхал через рот.

Хотелось бы отметить, что боль­шой урон здоровью детей наносят вредные привычки родителей. Не се­крет, что дети курящих отцов и мате­рей болеют бронхолегочными заболе­ваниями гораздо чаще, чем дети не­курящих родителей. Если же взрослые вообще откажутся от сигарет или хотя бы не будут курить дома, это благо­приятно отразится на здоровье их ре­бенка и их самых.

Вода, воздух, солнце, холод и теп­ло должны стать друзьями ребенка с первых дней его жизни. Основная за­дача родителей — совместно с пе­дагогами и медиками приложить все усилия, чтобы закаливание стало не­заменимым и обязательным компо­нентом здорового образа жизни наших детей.