**Закаливание**

Закаливание – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости механизмов защиты и приспособления организма ребенка ко многим факторам внешней среды, с тем чтобы суточные и сезонные, периодические и внезапные изменения температуры атмосферного давления, магнитных и электрических полей Земли и др. не вызывали у детей резких отклонений в протекании физиологических процессов, вследствие которых возможны заболевания.

Так как большая часть населения нашей страны проживает в условиях средних и высоких широт, где главным фактором, к действию которого надо приспосабливаться, является холод, основное внимание в дошкольных учреждениях и в семье направлено на закаливание холодом. Однако систематические закаливающие процедуры создают возможность организму легко переносить не только холод, но и жару.

Любые закаливающие мероприятия оказывают эффективное воздействие, если учитываются особенности терморегуляции организма малыша и соблюдаются принципы закаливания.

**Напомним основные особенности терморегуляционной системы ребенка раннего возраста:**

1. *Незрелость нервной системы.*Этим объясняется еще недостаточно четкая ее деятельность в регуляции тепла. Например, когда у ребенка при действии одинаковых факторов бывает температура тела выше, чем у взрослого.

*2. Кожа ребенка отличается нежностью и незрелостью всех слоев*(в частности, мышечного). Вследствие этого до 2,5 лет у детей можно не наблюдать так называемой гусиной кожи, образующейся для уменьшения теплоотдачи и профилактики переохлаждения.

3. По сравнению со взрослым *кожа малыша имеет большую поверхность*(0,069 кв. м у ребенка и 0,025 кв. м у взрослого на 1 кг массы тела), поэтому детский организм в одних и тех же условиях быстрее охлаждается, чем взрослый.

**Рассмотрим некоторые принципы закаливания.**

1. *Принцип постепенности увеличения закаливающих воздействий,*известный еще со времен Гиппократа. При закаливании организма недопустимо форсированное снижение температуры или увеличение продолжительности процедуры. Это особенно важно учитывать в работе с детьми раннего возраста. У них реакция на воздействие закаливающей процедуры может проявиться не сразу, а только через 2–3 дня.

*2. Систематичность закаливания*– это регулярное повторение закаливающих воздействий (начиная с раннего детства и на протяжении всей жизни). Следует помнить, что закалить ребенка, как говорится, наперед, навсегда невозможно, какие бы усилия к этому ни прилагались. Даже у взрослого прекращение закаливающих процедур снижает устойчивость организма к холоду через 2–3 недели, а у ребенка это происходит в еще более короткие сроки, через 5–7 дней.

Закаливание подготавливает организм малыша к переходу от одного сезона к другому, тренирует его защитные и приспособительные механизмы, чтобы они могли оптимально противостоять колебаниям интенсивности действия факторов внешней среды.

Все мероприятия по закаливанию детей будут эффективными только тогда, когда потребность в закаливающей процедуре станет такой же, как в еде, сне и др.

3. *Учет индивидуальных и возрастных особенностей организма ребенка:*состояния его здоровья, физического и психического развития, типологических особенностей нервной системы, чувствительности к действиям закаливающих агентов. В соответствии с этими особенностями назначается закаливающая нагрузка.

Дети по состоянию здоровья могут быть отнесены к одной из трех групп закаливания:

I группа – здоровые, ранее закаливаемые;

II группа – ранее не закаливаемые или находящиеся в периоде выздоровления от острых заболеваний, а также дети «группы риска»;

III группа – имеющие отклонения в состоянии здоровья.

Дети III группы принимают процедуры без снижения температуры, а для II группы начальная и конечная температура закаливающего фактора выше на 1–2о, снижение температуры идет медленнее не через 2 дня на 3-й, а через 7–8 дней).

Вопрос о назначении ребенку группы закаливания, а также о ее замене решается врачом. Замена группы возможна только спустя 2 месяца после очередного заболевания