

ОРГАНИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ В ДОУ.

Закаливание- это повышение сопротивляемости организма главным образом низким температурам, поскольку в возникновении ряда заболеваний важную роль играет охлаждение организма (болезни верхних дыхательных путей, воспаление легких, нефриты, ревматизм и т.п.).

Цель закаливания- выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой.



Чем младше ребенок, тем хуже проходят в его организме процессы терморегуляции, тем быстрее при неблагоприятных условиях среды он может переохладиться или перегреться. Это объясняется тем, что у детей поверхность кожи относительно массы тела (на 1 кг) больше, ее роговой слой тоньше, а просвет кожных капилляров шире, чем у взрослых. В связи с малой приспособленностью детей младшего возраста передача раздражений к центрам и ответная реакция у них протекают замедленно и не в полную силу.

Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.

В процессе закаливания в организме ребенка происходят сложные изменения. Клетки покровов тела и слизистых оболочек, нервные окончания и связанные с ними нервные центры начинают быстрее и целесообразнее реагировать на изменения окружающей среды



Закаливание водой и воздухом





СУЩНОСТЬ ЗАКАЛИВАНИЯ

Важным средством физического воспитания является закаливание, которое укрепляет здоровье, делает человека способным без каких-либо отрицательных воздействий переносить жару и холод, значительные перепады внешней температуры, сохраняя при этом хорошее самочувствие и высокую работоспособность. Закаливание не только повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды, но и является могучим средством, обеспечивающим нормальное протекание роста и развития ребенка. Поэтому оно должно занимать прочное место в режиме дня всех детей и подростков. Особенно необходимо закаливание для детей с нарушениями в состоянии здоровья, так как оно стимулирует защитные силы организма и способствует его оздоровлению.

