

## ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Чуманевич В. В. (УО «МГПУ им. И. П. Шамякина»)*

*Научный руководитель – Т. А. Пазняк, ст. преподаватель*

Закаливание является одним из важных средств укрепления иммунитета дошкольника. Закаливание детей дошкольного возраста рекомендуют для общего укрепления организма, профилактики простуд и повышения иммунитета. Есть специальные методики закаливания детей. К ним относятся воздушные ванны и водные процедуры: обливание ног, контрастное обливание, обтирание и купание в открытых водоемах. Наиболее эффективный метод закаливания – закаливание водой. Хождение босиком, расширенное умывание ребенка, проветривание квартиры – это закаливание в повседневной жизни. Оно очень удобно, ведь для такого закаливания не требуется особых условий. Оно показано всем детям, однако требуется индивидуальный подход. Требуется подобрать режим и учитывать состояние здоровья ребенка и уровень его физического развития [1]. Нужно соблюдать принципы систематичности и постепенности в процессе закаливания. К началу процедур ребенку надо создать положительный эмоциональный настрой. Если малышу не нравятся какие-либо процедуры закаливания, насильно вводить их в практику нельзя. К специальным закаливающим водным процедурам относятся: обтирания тела. Обтирание частей тела (руки, грудь, спина) начинают с сухого растирания до лёгкой красноты кожи варежкой или мохнатым полотенцем в течение 7–10 дней. Затем производятся влажные обтирания, температуру воды снижают с 32 – до 30° С до комнатной на 1 °С каждые 2 дня. Продолжительность процедуры – до 3 минут [2].

Закаленные дети не боятся переохлаждения, перепадов температуры воздуха, влияния ветра, у них резко снижается заболеваемость, они активны, восприимчивы. Закаливание – один из простых способов поддержания не только детей в хорошей физической форме, но и взрослых.

### Литература

1 Холодов, Ж. К., Панов, В. П. / Папа, мама и я – спортивная семья, Минск: Польша, 1989. – 105 с.

2 Исаев, А. А. Если хочешь быть здоров: Сборник / Сост. А. А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 352 с.