

## *Загартування - надійний шлях до самозбереження здоров'я дошкільника*



Існує реальна імовірність того, що поняття «здорове дитинство» відходить у забуття. Висока захворюваність дітей дошкільного віку потребує зусиль профілактичної та оздоровчої роботи серед цього контингенту. Справедливою є думка, що здоров'я - це не стабільний стан, а активний процес постійної боротьби проти багатьох несприятливих факторів зовнішнього середовища, і здоров'я

дитини залежить від того, наскільки її організм пристосувався до умов, що постійно змінюються.

Загартування і фізичне виховання — основні засоби допомоги дитячому організму в удосконаленні його захисних і пристосувальних механізмів, особливо терморегуляційних. Ще в кінці минулого століття академік І. Д. Тарханов писав про те, що, наприклад, сталося б, якби, подібно до того, як ми закутуємо свої холодіві точки, стали б закривати очі від світла, вуха від шуму тощо.

Пригадайте, яка світлова та звукова боязнь виникає у людей, що побували в повній темряві чи тиші, щоб зрозуміти, в який ненормальний стан високої сприйнятливості до захворювання ми приводимо і наші холодіві точки шкіри. Використовуючи холод як одну із загартовуючих процедур, слід пам'ятати про особливості терморегуляції дитячого організму: про недосконалість центрів терморегуляції, про те, що велика відносна величина поверхні тіла є фактором, який приводить до необхідності високих енергетичних витрат для забезпечення постійної температури тіла.

Слід особливо підкреслити, що загартування є системою заходів, спрямованих на тренування спадково зумовлених механізмів пристосування, захисту і компенсації з тим, щоб добові та сезонні, періодичні та раптові зміни температури, атмосферного тиску, магнітних і електричних полів і т.д. не викликали у дітей різких відхилень у протіканні фізіологічних процесів. Важливо прищеплювати любов і прагнення до загартування в дитячому віці, що закладе

основу для примноження здоров'я і в подальші періоди життя. Зупиняючись у даному повідомленні на використанні фізичних факторів зовнішнього середовища з метою оздоровлення дітей, необхідно вказати, що воно буде раціональним тільки тоді, коли базуватиметься на принципах і правилах розвитку процесу загартування, на розумінні змісту явищ, що виникають.

**Перший**, відомий ще за часів Гіппократа, принцип поступовості збільшення загартовуючого впливу не допускає швидкого форсування зниження температури або збільшення тривалості процедур.

**Другий** (систематичність) — це регулярне повторення загартовуючого впливу протягом усього життя для підтримки сил умовно рефлекторних зв'язків.

**Третій** (багатофакторність) зобов'язує використовувати в процесі загартування декілька фізичних агентів: холод, тепло, опромінення видимими ультрафіолетовими, інфрачервоними променями, механічний вплив руху повітря, води та інші фактори.

**Четвертий (поліградаційність)** ґрунтується на необхідності тренування витривалості дитини до слабких і сильних, швидких і уповільнених температурних коливань, щоб штучно не закріплювались вузькі стереотипи загартованості тільки до одного діапазону перепадів температур.

Необхідно особливо виділити значимість таких принципів загартування, як врахування індивідуальних особливостей організму та проведення загартування тільки при позитивному настрої дитини.

Враховуючи різні варіанти емоційного реагування, дітям з підвищеною збудливістю пропонується використання сповільнених холодних збудливих впливів з поступовим пониженням температур, виключивши призначення збуджуючих процедур, особливо перед сном (повітряні або світлоповітряні ванни з поступовим наростанням тривалості холодного подразника, вологе обтирання верхнього плечового пояса, полоскання горла і ротової порожнини водою зниженої температури) .

**Загартовуючі процедури для дітей зі** зниженою реактивністю повинні базуватися на контрастних методах, що тонізують нервову систему (метод контрастного повітряного загартування, сухе загартування ступні, контрастні ванни для ніг, полоскання носової порожнини водою зниженої температури) .

У комплексі загартовуючих процедур необхідно передбачити виконання щіткового масажу — одного із засобів нелікарняної профілактики психосоматичних порушень. Діючи через рецептори шкіри, цей метод є цінним для укріплення процесів психофізіологічного захисту. Завдяки регулярному

масажу проходить нормалізація стану центральної та вегетативної нервової систем, обмінних процесів, покращується сон. Під час його проведення дитина одержує повітряну ванну з загартовуючим ефектом від впливу різниці температур, а регуляцією сили тиску на поверхню тіла, в залежності від типу емоційного реагування дитини, досягається заспокоюючий або тонізуючий ефект.



**Слід пам'ятати**, що створення позитивного емоційного настрою є одним із найбільш важливих критеріїв ефективності проведення загартовуючої процедури. Негативні емоції, страх, плач, крики повністю нівелюють ті сприятливі зміни які відбуваються в організмі в процесі загартування.