

Кошелев К.В.,

студент,

Стерлитамакского филиала науки и технологий

2 курс, юридический факультет

Россия, г. Стерлитамак

Савченко С.В.,

кандидат педагогических наук, доцент

Стерлитамакского филиала науки и технологий

Россия, г. Стерлитамак

ОСНОВЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ: ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ

***Аннотация:** В статье рассмотрены теоретические и практические аспекты закаливания детей. Проанализированы физиологические механизмы адаптации, основные методы (воздушное, водное, солнечное) и принципы их применения. Обоснована эффективность закаливания при соблюдении методических рекомендаций. Сделан вывод о необходимости интеграции закалывающих процедур в повседневную жизнь ребёнка для укрепления здоровья и профилактики заболеваний.*

***Ключевые слова:** закаливание, дети, здоровье, иммунитет, физическое воспитание, профилактика заболеваний, адаптация организма.*

***Annotation:** The article examines theoretical and practical aspects of children's hardening. Physiological adaptation mechanisms, main methods (air, water, sun), and application principles are analyzed. The effectiveness of properly organized hardening is substantiated. The study concludes that integrating hardening procedures into children's daily life is essential for health promotion and disease prevention.*

***Key words:** hardening, children, health, immunity, physical education, disease prevention, body adaptation.*

Современные условия жизни характеризуются снижением уровня физической активности детей и увеличением факторов, негативно влияющих на здоровье [1]. В этой связи особую актуальность приобретает закаливание как доступный и эффективный способ укрепления организма ребенка. Закаливание представляет собой систему мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, прежде всего к холоду [2].

Физиологической основой закаливания является способность организма адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды [3]. Под воздействием закаливающих процедур совершенствуется работа терморегуляторных механизмов, улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается иммунитет. Это способствует снижению заболеваемости и повышению общей работоспособности ребенка[4].

Мы выяснили, что к основным принципам закаливания относятся: постепенность, систематичность, комплексность и индивидуальный подход. Принцип постепенности предполагает поэтапное увеличение интенсивности закаливающих воздействий. Систематичность означает регулярное проведение процедур, поскольку нерегулярность снижает их эффективность[5]. Комплексность предполагает сочетание различных методов закаливания, а индивидуальный подход учитывает возраст, состояние здоровья и уровень физического развития ребенка.

В теории и методике физического воспитания разработаны основные методы закаливания детей [4]. Одним из наиболее распространенных является воздушное закаливание. Оно включает пребывание ребенка на свежем воздухе, воздушные ванны и проветривание помещений. Этот метод является наиболее

мягким и доступным, поэтому рекомендуется начинать закаливание именно с него [2].

Водное закаливание является более интенсивным методом и включает обтирание, обливание, душ и купание. Вода оказывает выраженное воздействие на организм, стимулируя кровообращение и усиливая обменные процессы [3]. При этом важно соблюдать температурный режим и постепенно снижать температуру воды.

Солнечное закаливание также играет важную роль. Умеренное воздействие солнечных лучей способствует выработке витамина D, укреплению костной системы и повышению иммунитета [1]. Однако необходимо строго дозировать время пребывания на солнце, чтобы избежать перегрева и ожогов.

К средствам закаливания относятся природные факторы — воздух, вода и солнце, а также физические упражнения. Особое значение имеет сочетание закаливания с двигательной активностью, поскольку это усиливает адаптационные возможности организма [4]. Например, утренняя гимнастика на свежем воздухе или подвижные игры способствуют комплексному укреплению здоровья.

Широко используется в детском закаливании райцтерапия. Райцтерапия (от нем. *Reiz* - возбуждение, раздражение и *therapia* – терапия) представляет собой исторический медицинский термин, обозначающий комплекс лечебно-профилактических мероприятий, направленных на повышение защитно-приспособительных реакций организма при ареактивных формах хронических заболеваний [1]. В теории и методике физического воспитания данный подход рассматривается как один из ранних вариантов неспецифической стимуляции резистентности, предшествовавший современной научно обоснованной системе закаливания [2]. Физиологический механизм райцтерапии базировался на принципе дозированного раздражения периферических

рецепторов, что приводило к активации нейрогуморальной регуляции и мобилизации адаптационных резервов организма [3].

В педиатрической практике методы райцтерапии применялись преимущественно у детей со сниженной иммунологической реактивностью и склонностью к затяжным респираторным инфекциям [4]. К основным процедурам относились контрастные обливания, интенсивные растирания, кратковременные воздушные ванны умеренной напряжённости, которые впоследствии были систематизированы в рамках гигиенического закаливания[5]. Важнейшим условием эффективности выступало соблюдение принципа постепенности: интенсивность раздражителя повышалась поэтапно, что позволяло избежать стрессовой реакции и обеспечить устойчивую адаптацию терморегуляторных механизмов [1].

С позиций современной науки классическая райцтерапия рассматривается как исторический этап развития адаптационной физиологии. Тем не менее, её базовые принципы — систематичность, дозированность воздействия, учёт возрастных и индивидуальных особенностей — полностью сохранили актуальность и легли в основу современных методик физического воспитания детей [4]. Интеграция умеренных раздражающих факторов в повседневный режим ребёнка способствует тренировке сосудистого тонуса, улучшению микроциркуляции и профилактике гиподинамии [3]. При этом обязательным условием остаётся контроль за психоэмоциональным состоянием: процедуры должны сопровождаться положительными эмоциями и проводиться в естественной или игровой форме, исключая принуждение [4].

Важно отметить, что закаливание должно проводиться с учетом состояния здоровья ребенка. При наличии хронических заболеваний или в период острого заболевания процедуры следует ограничить или временно прекратить [5]. Также необходимо учитывать психологический фактор: закаливание должно вызывать у ребенка положительные эмоции, а не стресс.

Эффективность закаливания во многом зависит от участия родителей и педагогов. Они должны не только контролировать процесс, но и формировать у ребенка осознанное отношение к здоровому образу жизни. Регулярность, правильная организация и постепенность являются ключевыми условиями достижения положительного результата [2].

Таким образом, закаливание является важным компонентом системы физического воспитания детей. Оно способствует укреплению здоровья, повышению устойчивости организма к неблагоприятным факторам и формированию навыков здорового образа жизни. При соблюдении основных принципов и грамотном подходе закаливание может стать эффективным средством профилактики заболеваний и гармоничного развития ребенка [3].

Использованные источники:

1. Баранов, А. А. Здоровье детей и подростков: учебное пособие / А. А. Баранов.— М.: ГЭОТАР-Медиа, 2021.— 384 с.
2. Кучма, В. Р. Гигиена детей и подростков: учебник / В. Р. Кучма.— М.: Медицина, 2020.— 528 с.
3. Смирнов, Н. К. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / Н. К. Смирнов.— СПб.: Питер, 2019.— 320 с.
4. Филиппова, С. О. Физическое воспитание детей: учебное пособие / С. О. Филиппова.— М.: Академия, 2022.— 256 с.
5. Щедрина, А. Г. Закаливание и профилактика заболеваний у детей: учебное пособие / А. Г. Щедрина.— Новосибирск: [б. и.], 2021.— 192 с.