

## В чем сущность закаливания детей?

### Консультация для родителей

«При самом внимательном уходе невозможно оградить ребенка от всех неожиданных перемен температуры, внезапных сквозняков, открытых форточек, ветров, дождей и сырости. Но для изнеженного, привыкшего к постоянному теплу организма такое случайное охлаждение становится особенно опасным, так как его способность самостоятельно защищаться от холода уже значительно ослаблена. Чем старательнее кутают ребенка, тем более уязвим для простуд, тем чаще болеет, - писал видный педиатр академик Г. Н. Сперанский. - Несомненно, что единственное надежное средство - закаливание. Надо тренировать, совершенствовать, развивать врожденные защитные силы, добиваться их наилучшего действия»

Под влиянием резких изменений погоды у детей простудные заболевания возникают чаще, чем у взрослых, из-за несовершенства терморегулирующего механизма. Чем меньше возраст ребенка, тем хуже его организм приспосабливается к перепадам температур, а значит, переохлаждается или перегревается.

В общеобразовательных целях достаточно тренировать физическую терморегуляцию, не затрагивая обменных процессов. Для этого надо прежде всего не избегать резких переходов от тепла к холоду. «Что бы, например, произошло, если бы мы стали предохранять глаза от всякого действия света, уши - от шума? Стоит припомнить, - писал академик И. Р. Тарханов, - какая светобоязнь возникает у людей, бывших долго в темноте, или какая сильная звукобоязнь развивается после долгого пребывания в полной тишине, чтобы понять, в какое ненормальное состояние высокой болезненной восприимчивости мы приводим холодовые точки кожи, когда, закутываем их, практически освобождая от действия».

Чтобы предупредить простудные заболевания детей, надо постоянными и систематическими тренировками настолько укрепить их терморегулирующий аппарат, чтобы он позволил организму безболезненно переносить любые температурные колебания внешней среды. В этом состоит сущность закаливания.

