

Закаливание дошкольников в бассейне.

Закаливание – повышение устойчивости организма к неблагоприятному действию ряда физических факторов окружающей среды (например, понижение или повышение температуры, воды, воздуха) путем систематического дозированного воздействия этими факторами.

Плавание – с самого раннего возраста – один из самых простых способов сделать ребенка закаленным, здоровым и физически развитым.

Положительный эффект от этого обожаемого детьми занятия уже заметен через несколько недель!

Не стоит бояться, что ребенок будет простужаться в бассейне. Нередко родителям свойственно заблуждение – если ребенок простыл в бассейне, то мы туда его больше не поведем. Но это же значит, что ребенок так и будет простывать чуть что. Нужно вылечиться и приходить опять на занятия, детский организм быстро адаптируется и начнет закаливаться!!

В бассейне эффект закаливания очевиден, температура воды от 32 до 29,

А температура воздуха от 27 до 30, в раздевалке 27-29, постоянная разница температур, вот основное значение закаливание детей в бассейне это закаливание - **воздушным** путем.

Основной принцип закаливания- постепенность и систематичность. Для всех **что для взрослых ,что для детей закаливание нужно начинать с щадящих процедур.** Основной закон нам всем известен в любом благом деле **Не навреди!!!**

В бассейне в детском саду это очевидно.

Самый эффективный метод закаливания - это **обливание** водой, прохладной ниже на 2-3 градуса, в бассейне, это душ, принятие душа перед заходом в бассейн.

При соприкосновении с прохладной водой сосуды сначала сужаются, и кровь с периферии устремляется к внутренним органам. Поток крови направляется в обратную сторону, сосуды кожи расширяются, и ребенок ощущает приятное тепло. Сужение и расширение сосудов – своеобразная гимнастика сосудов, которая тренирует организм, заставляя его лучше приспосабливаться к колебаниям температуры внешней среды.

Помимо этого при плавании кожа ребенка испытывает массирующее воздействие воды, в связи с чем, улучшается кровообращение, обмен веществ, сердечные мышцы тренируются, улучшается работа желудочно-кишечного тракта.

Но это нужно делать всю жизнь, бассейн это малая часть в цепочке оздоровления и закаливания детей, родители дома это должны выполнять в системе.

Ученые отмечают, что и **горячая вода**, так же способствует закаливанию, т.е. можно выполнять **контраст** вовремя принятия душа, прохладной водой и погорячей, это так же дает эффект закаливания, часто болеющих детей можно просто обтирать, сначала полотенцем смоченным в холодной воде, затем в горячей, мы это тоже выполняем в нашем бассейне, это можно рекомендовать для родителей.

Психическое здоровье – так же связано с закаливанием в бассейне. Закаливание и плавание в воде повышает тонус центральной нервной системы, дети становятся спокойнее, получают заряд положительных эмоций, ощущение радости, улучшается аппетит, сон, они становятся ответственнее, выносливее, физически развитие.