	Федерация зимнего плавания РОССИИ **НАУЧНО-ПОПУЛЯРНАЯ СТРАНИЧКА** **«ЗДОРОВЬЕ С ХОЛОДОМ»**
	Тема: **ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ В XXI ВЕКЕ** ***(часть вторая)***

По всей стране можно наблюдать, как наибольшей популярностью стали пользоваться народные игры такие как лапта, городки, а также в полной мере возрождается традиция закаливания детей. Последователи этого обычая все больше понимают, что с помощью этой процедуры можно заложить основы самостоятельности, научить ребенка ориентироваться в новых условиях, чтобы он мог научиться жить в неопределенности, совершать выбор в той или иной ситуации. Это связано с тем, что закаливающие мероприятия в первую очередь способствуют формированию организованности и дисциплине не только ребенка, но и родителей. Например, чтобы малыш утром попал в группу закаливания в детском саду нужно, чтобы его туда привели во время (к 8.00 утра), а это для многих современных родителей просто подвиг! И как не грустно об этом говорить, но в детских садах это большая проблема.

Если развивать мысль о детях, то для большинства из них закаливание становится интересной и увлекательной процедурой, которая отличается от многих развивающих занятий, что проводятся в детском саду. Рано утором, перед тем как «встроиться» в обычный режим, ребенку нужно не только сделать зарядку и облиться водой на свежем воздухе, даже если температура около -20…-25 ºС (но не ниже!), но и переодеться самостоятельно, а значит, надеть форму для закалки (шортики, шапочку, обувь по погоде), но самое сложное, это потом – заново одеться (колготки, штаны, футболку, рубашку, кофточку), и обязательно успеть во время к завтраку. В дошкольном возрасте, особенно в 4-5 лет, сделать это, ох как не просто!

Нельзя скрывать, что на сегодняшний день ситуация такова: знания о закаливании детей водой (холодной и прохладной) не систематизированы. Это связано с тем, что практически нет специалистов, которые могли бы практиковать такой опыт в дошкольных образовательных учреждениях, спортивных школах, в клубах и центрах закаливания. Ведь в вузах не преподают основы закаливания водой, не рассказывают об эффективности разных методик, которые можно применять в современном образовательном пространстве и в спортивной среде. Вместе с тем многие заинтересованные руководители, желающие внедрить закаливание в педагогический (учебный) процесс, действуют на свой страх и риск. Это по большей мере связано со слабой информированностью правовой и административной поддержки, научно обоснованных методик для детей с целью оздоровления и укрепления здоровья, а также для эффективности спортивно-соревновательной деятельности. Практически нет обученных и подготовленных специалистов, которые могли бы практиковать такой опыт.

Для того чтобы это движение стало более перспективным и могло быть даже конкурентоспособным необходимо развивать желание быть здоровым с детства с помощью воды (как холодной, так и прохладной). Хотелось бы отметить, что в течение последнего десятилетия отрасли творческих услуг, относящиеся к социально-культурной сфере, продемонстрировали сильный потенциал к росту креативности. Сейчас предполагается переход к «экономике идей», «экономике знаний», «экономике творчества» или, как это называют, «креативной экономике», в

которой основным фактором производства являются идея, новые знания и творческая активность. Особенность креативного продукта состоит в том, что основную его часть составляют нематериальные характеристики, а в большей степени эмоциональные. Например, об «эмоциональном продукте» открыто заговорили несколько лет назад. Так шведский ученый Рольф Йенсен, сказал: «…сегодняшнее общество информации вскоре обязательно заменит общество мечты, в котором на первое место выйдут эмоции. Потребитель будет приобретать, в первую очередь, эмоции, а не товары», поэтому закаливания, как нельзя к лучше подходит к термину «эмоциональный продукт». Ведь хорошее настроение, бодрость, позитивный настрой – это точно про закаливание (обливание, окунание и зимнее плавание, а также спортивное зимнее плавание)!

Важно обратить внимание на то, что еще в 1970 годы одним из основных принципов закаливания наряду с постепенностью, систематичностей и учетом возрастных особенностью. Важен принцип положительной эмоциональной настроенности ребенка. Известно, что сложный механизм влияния эмоций на физиологические функции человеческого организма способен изменить уровень обмена веществ, а следовательно, и жизнедеятельность организма. При этом общая настроенность нервной системы оказывает влияние на эффективность тех или иных воздействий. Это давало возможность отслеживать не только психоэмоциональное состояние ребенка, но и давать оценку самим закаливающим процедурам, чтобы избежать «передозировки» от водных процедур, которые профессор В.В. Гориневский еще в 1900 году назвал «героическим». Также необходимо было исключить «осторожные» (бережные) процедуры, которые являются слишком щадящими и приближены к комфортным условиям. При учете «осторожного» закаливания обращали внимание на разницу от перепадов температур между закаливающим фактором (воздухом, водой) и телом (кожей). Если эта разница незначительная, то делали вывод - эти процедуры не могут давать необходимого укрепляющего эффекта (закалэффекта).

Конечно же, температура воды является очень важной составляющей в системе закаливания. Но на протяжении многих лет ее классификация изменялась. Если сравнивать советский период с современным, то разница температурного диапазона очевидна, особенно отличается строка «благоприятное закаливание детей», где нижняя температура значительно снизилась.

Градация t °C	**1955**	**2017**
горячие	+38-+40	+39 и выше
теплые	+36-+36	+37-+38
индифферентные	+33-+35	+34-+36
прохладные	+29- +32	+20-+33
холодные	+28 °C	ниже +20
благоприятное закаливание детей	+33-+35 °C	+20-+33

Градация ледяной воды в разных источниках определяется по-разному, хотя и с небольшой разницей. Одни авторы считают от -2 °C до +4 °C, другие до +5 °C. Тем не менее несмотря на то, что холод и холодная вода – это «зона некомфорта», дети с удовольствием обливаются на улице в любую погоду, плавают на открытой воде и в ледяном бассейне, воспринимая закаливающие процедуры как обычное и естественное явление жизни)))

г. Тюмень	г. Петрозаводск	Приморский край г. Большой Камень

Продолжение следует

Фишер Татьяна Александровна
с.н.с. ТюмНЦ СО РАН; ученый секретарь проекта «Регион здоровья»

Федеральное государственное бюджетное учреждение науки
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
ТЮМЕНСКИЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР СО РАН
ТЮМЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ
РЕГИОН ЗДОРОВЬЯ