

Т. В. Празникова, В. П. Празников

# **ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ**

## ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Москва  
Издательство КВОРУМ  
2012

УДК 613.482+612.014.49-053.4

ББК 57.3

П68

Празникова Т. В., Празников В. П. Закаливание детей дошкольного возраста. – 3-е изд., переработанное и дополненное. – М.: Издательство КВОРУМ, 2012. – цв. илл. с. 282

ISBN 978-5-904750-12-1

В книге раскрыты физиологические механизмы закаливания детей, обоснованы принципы адаптирующих, закаливающих мероприятий, представлены практические методики укрепления здоровья детей, применимые дома и в детском саду. Рассматриваются вопросы формирования адаптивных возможностей важнейших функциональных систем в разные возрастные периоды, в частности, иммунитета и терморегуляции. Издание дополнено разделами о профилактике «простудных» заболеваний, эффективности методов биорезонансной терапии. Подробно изложены вопросы рационального питания детей и врачебного контроля.

Издание ориентировано на педиатров, физиотерапевтов, воспитателей детских садов, родителей.

© Издательство КВОРУМ, Москва, 2012

© Празникова Т. В., Празников В. П., 2012

# Содержание

Предисловие к первому изданию.....	5
Предисловие ко второму изданию.....	7
Предисловие к третьему изданию.....	8
<b>ГЛАВА 1</b> .....	9
Физиологические механизмы увеличения адаптивных возможностей развивающегося организма	
<b>ГЛАВА 2</b> .....	97
Общие, неспецифические закаливающие мероприятия	
<b>ГЛАВА 3</b> .....	121
Специальные закаливающие воздействия	
<b>ГЛАВА 4</b> .....	194
Физические упражнения: массаж и гимнастика	
<b>ГЛАВА 5</b> .....	246
Врачебный контроль при закаливании	

<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>	271
-------------------	-----

<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1</b>	278
---------------------	-----

Устройство площадки для проведения световоздушных  
и солнечных ванн

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

Инвентарь и медицинские инструменты водолечебницы	280
--	-----

<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	281
--------------------------	-----

## ПРЕДИСЛОВИЕ К ПЕРВОМУ ИЗДАНИЮ

Повышение устойчивости человека к различным неблагоприятным факторам окружающей среды – основная задача современной медицины. В этом именно и заключается её профилактическая направленность, столь характерная особенность советского здравоохранения.

Научная профилактика в педиатрии своими корнями уходит в далекую историю народной медицины. В России с древних времен детей приучали к холоду, к физическому труду. Народная мудрость усматривала в этом главный, а может быть, и единственный по тем временам источник здоровья. Русские врачи XVIII века – Н.М. Амбодик, С.Г. Зыбелин, А.И. Полунин уже тогда отмечали необходимость использования природных факторов для укрепления здоровья детского организма. Выдающиеся детские врачи – Н.Ф. Филатов, А.А. Кисель, Н.П. Гундобин, Г.Н. Сперанский видели в закаливании детского организма неисчерпаемый источник здоровья детей. Ещё в 1910 году Г.Н. Сперанский публикует первую в России книгу о закаливании детей. В наши дни наряду со специфической профилактикой, различными противоэпидемическими мероприятиями, предупреждающими возникновение инфекционных заболеваний, не меньшее значение имеет неспецифическая профилактика, которая способствует увеличению сопротивляемости организма ребенка к средовым факторам. Высокий уровень неспецифической профилактики немыслим без правильного режима дня, рационального вскармливания ребенка, выполнения требований санитарно-гигиенического режима, правильной воспитательной работы.