




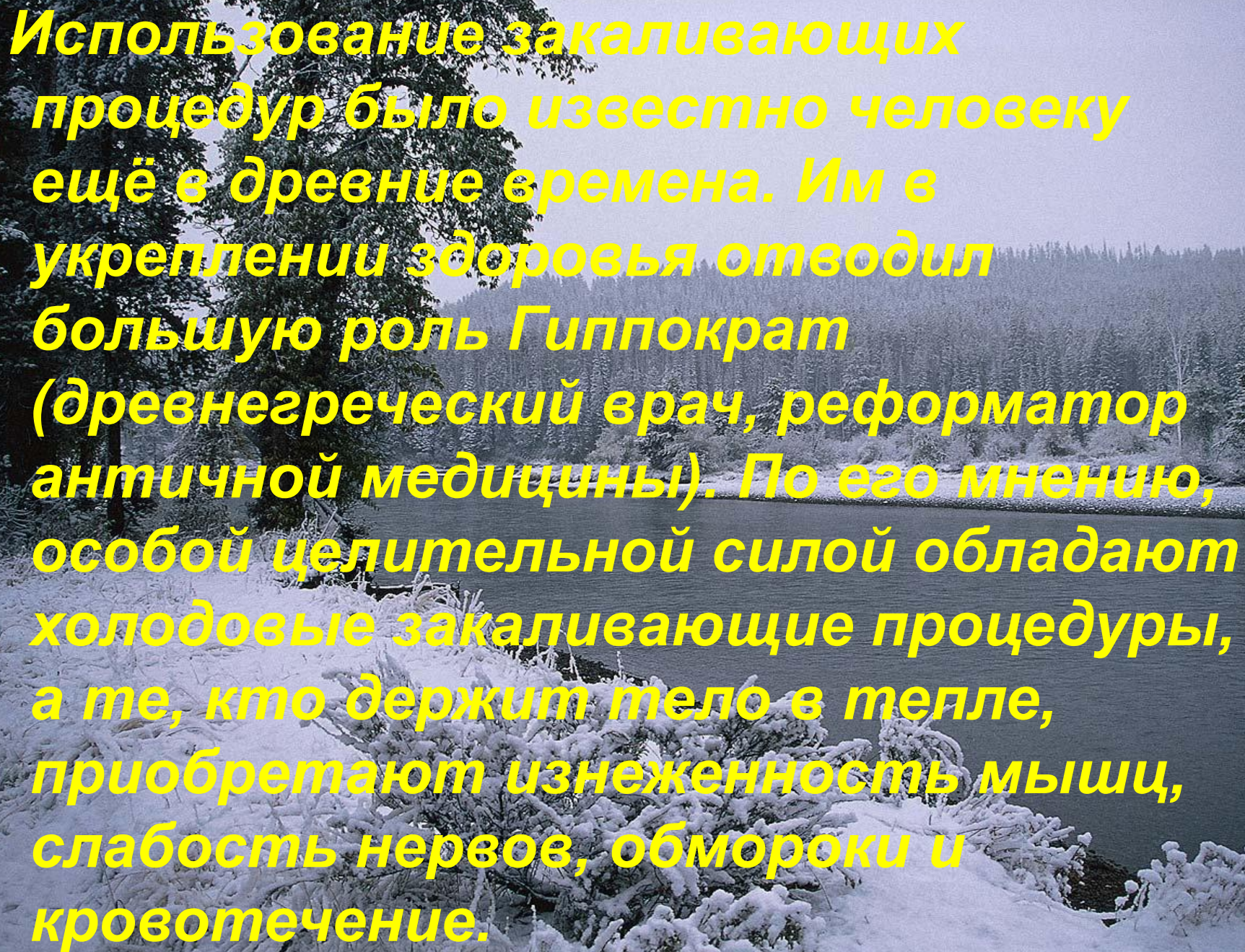
**Закаляйся,
если хочешь быть здоров!**

**Закаливание
организма и
его влияние на
здоровье
младшего
школьника**



Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (низкой или высокой температуры) путём систематического воздействия на организм этих факторов.

В основе закаливания лежит способность организма человека приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей среды.

A winter landscape with snow-covered trees and a body of water. The text is overlaid on the image in a bright yellow color.

Использование закаливающих процедур было известно человеку ещё в древние времена. Им в укреплении здоровья отводил большую роль Гиппократ (древнегреческий врач, реформатор античной медицины). По его мнению, особой целительной силой обладают холодовые закаливающие процедуры, а те, кто держит тело в тепле, приобретают изнеженность мышц, слабость нервов, обмороки и кровотечения.

В процессе закаливания

- нормализуется состояние эмоциональной сферы,
- ребенок становится более сдержанным,
- становится уравновешенным,
- улучшается настроение,
- появляется бодрость,
- повышается работоспособность
- выносливость организма.



Закаленный ребенок легко переносит жару и холод, резкие перемены внешней температуры, способные ослабить защитные силы организма.

Процедура закаливания

Закаливание организма необходимо проводить изо дня в день, без длительных перерывов и вне зависимости от погодных условий. Положительный результат будет лишь в том случае, если длительность и сила действия закаливающих процедур будет постепенно наращиваться. Переход к более сильным воздействиям нужно осуществлять постепенно, исходя из учета состояния организма, характера его ответных реакций на воздействие.

В весенне-летний период закаливание организма можно проводить более интенсивно, в осенне-зимний период температуру воды и воздуха снижают со значительными интервалами.

Первые шаги закаливания

- Перед закаливанием организма необходима его предварительная тренировка более щадящими процедурами. Можно начать ножных ванн, обтирания, а затем приступить к обливаниям, при этом соблюдая принцип постепенного снижения температуры.



Медицинская рекомендация

- Прежде чем начать закаливающие процедуры, нужно обратиться к врачу, потому что закаливание оказывает сильное воздействие на организм, особенно на детей, которые приступают к нему в первый раз. Врач поможет правильно подобрать закаливающее средство и посоветует, как его применять для предупреждения нежелательных последствий. Наблюдение врача в процессе закаливания организма поможет выявить эффективность процедур или обнаружить нежелательные отклонения в здоровье, позволить планировать характер закаливания в дальнейшем. Также важен самоконтроль при оценке эффективности закаливающих процедур. Он проводится с учетом массы тела, пульса, сна, аппетита и общего самочувствия.



Основным средствам закаливания

- вода,
- воздух,
- солнечные лучи.



В сочетании с физическими упражнениями эффективность закаливающих процедур повышается.

Выбор процедур зависит от СОСТОЯНИЯ

- здоровья,
- географических условий места жительства,
- климатических условий,
- времени года.

Наибольший эффект достигается при использовании разнообразных закаливающих процедур.



Способы закаливания:

Обтирание

Обливание

Воздушные ванны

Солнечные ванны

Купание в открытых водоёмах

Босохождение

Моржевание

ОБЛИВАНИЕ

Хорошим методом закаливания является обливание холодной водой. Для этого берут 2 – 3 ведра холодной воды желаемой температуры и выливают на всё тело. Основную роль при обливании играет температурное раздражение кожи, рефлекторно оказывает тонизирующее дыхание. После обливания тело необходимо обтереть сухим полотенцем.



КУПАНИЕ В ОТКРЫТЫХ ВОДОЁМАХ

Наиболее эффективным средством закаливания является купание в открытых водоёмах. Во время купания на организм одновременно воздействует солнце, воздух и вода. Прежде чем купаться, обязательно обращайтесь внимание на правила безопасного поведения при купании. Купаться рекомендуется не раньше, чем через 1 – 1,5 часа после еды.

МОРЖЕВАНИЕ

Наиболее эффективной водной процедурой является купание в ледяной воде. Однако подготовка к этому требует специальной тренировки и знаний физиологических процессов, проходящих в организме человека при купании в ледяной воде. Это высшая форма закаливания, так как в короткое время подключает к борьбе «за выживание» все органы человека.

СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

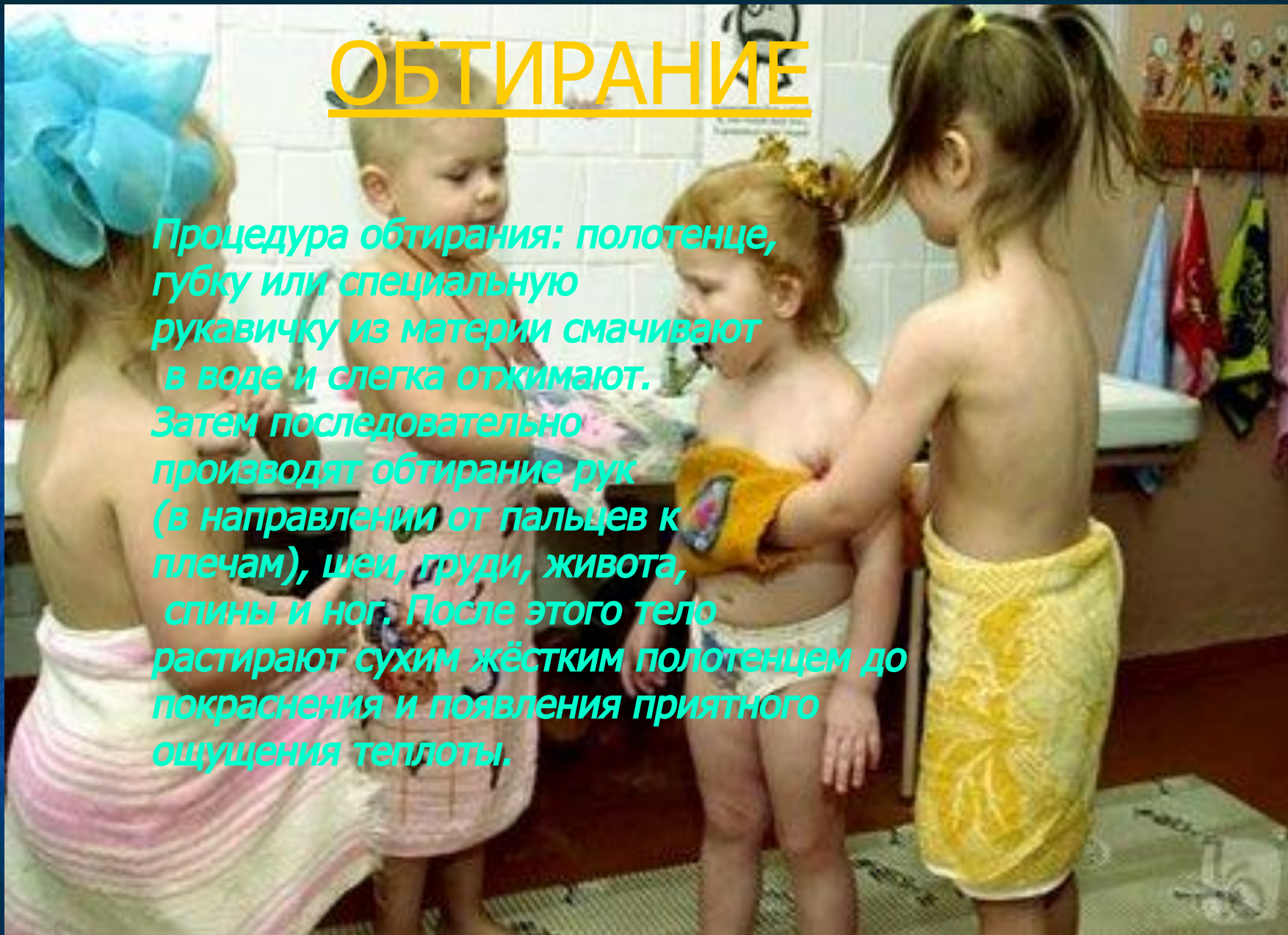
Этот тип закаливания следует принимать разумно, иначе вместо пользы они могут вызвать ожоги кожи, перегрев организма, солнечный удар, перевозбуждение нервной системы. Прием солнечных ванн целесообразно сочетать с водными процедурами. После приёма рекомендуется 10 – 15 минут побыть в тени, а затем принять душ или искупаться.

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

Этот тип доступный каждому ребенку в любое время года. Воздух действует непосредственно на тело. Кожу, приводит к ряду биохимических изменений в клетках тканей, раздражает кожные рецепторы нервной системы. Воздушные ванны лучше всего применять на открытом воздухе, их полезно сочетать с различными физическими упражнениями – ходьбой, бегом, гимнастикой

ОБТИРАНИЕ

Процедура обтирания: полотенце, губку или специальную рукавичку из материи смачивают в воде и слегка отжимают. Затем последовательно производят обтирание рук (в направлении от пальцев к плечам), шеи, груди, живота, спины и ног. После этого тело растирают сухим жёстким полотенцем до покраснения и появления приятного ощущения теплоты.



ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ

Хожжение босиком испокон веков использовалась для профилактики и лечения многих заболеваний. Современная наука подтверждает пользу босохождения. Прогулка по свежему снегу на первых порах должна быть не более 2 – 4 минут. Ходьба босиком – это сильнейшее профилактическое и целительное средство, одна из составляющих системы здорового образа жизни.

