

ЗАКАЛИВАНИЕ



ЗАКАЛИВАНИЕ

это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.



Основные эффекты закаливающих процедур:

- укрепление нервной системы,
- развитие мышц и костей,
 - улучшение работы внутренних органов,
 - активизация обмена веществ,
- невосприимчивость к действию болезнетворных факторов.



Закаливающие мероприятия

общие

- правильный режим дня
- рациональное питание
- занятия физкультурой

специальные.

- закаливание воздухом (воздушные ванны)
- закаливание водой (водные процедуры)
- закаливание солнцем (солнечные ванны)

ФОРМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Закаливание водой

- Умывание и другие гигиенические процедуры
- Влажное обтирание
- Обливание ног
- Душ, общее обливание
- Купание в водоеме
- Полоскание горла



Закаливание солнцем

- Световоздушные ванны
- Солнечные ванны
- Отдых в тени



Закаливание воздухом

- Прогулка в любую погоду в соответствующей одежде
- Сон на воздухе
- Специальные воздушные ванны
- Хождение босиком
- Суховоздушная баня (сауна)



Основные принципы закаливания

- Проводить закаливающие процедуры систематически (ежедневно).
- Увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно.
- Учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры.
- Никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз, то есть не допускать переохлаждения ребенка.
- Избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце.
- Правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов.
- В случае болезни в не тяжелой форме прекращать закаливание не нужно. Надо уменьшить силу воздействия (увеличить t воды и уменьшить время обливания), но проводить эти процедуры обязательно.
- Если вы все же серьезно заболели, временно можно отменить процедуры, но перерыв должен быть не более 5-7 дней. Если перерыв между закаливанием продлился более двух недель, нужно все начинать сначала.

Закаливание водой:



ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ







ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ





ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ





Если хочешь быть здоров - закаляйся!



СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ