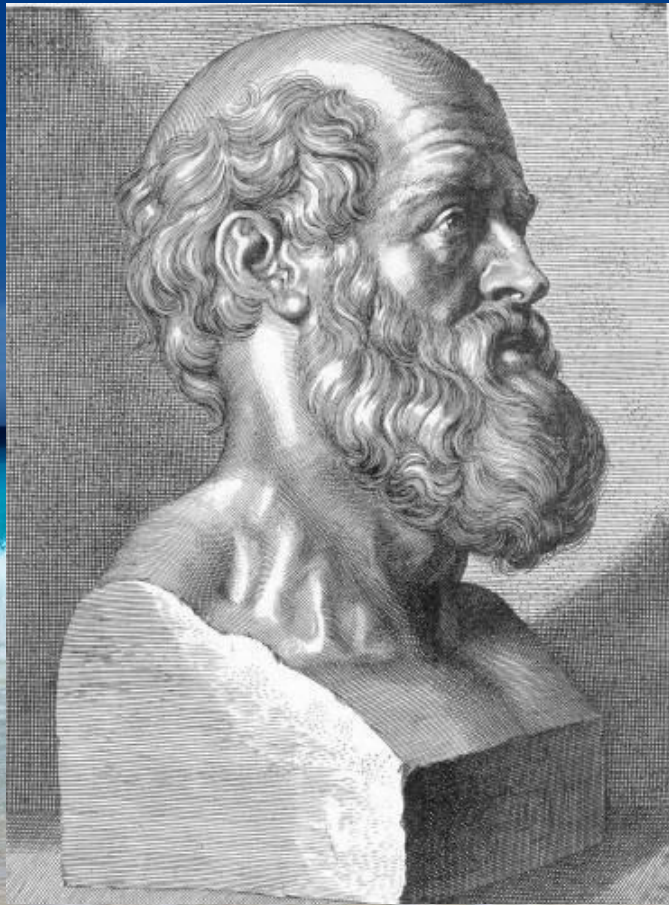


ГИППОКРАТ



Выполнила
учитель начальных классов
ГБОУ «Школа № 1383» г.Москва
Пищальникова Т.А.

ЗАКАЛИВАНИЕ
ОСНОВА ЗДОРОВОГО СУЩЕСТВОВАНИЯ



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 холодные закаливающие процедуры, а те, кто держит тело в тепле, приобретают изнеженность мышц, слабость нервов, обмороки и кровотечение.

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.

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.

ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение



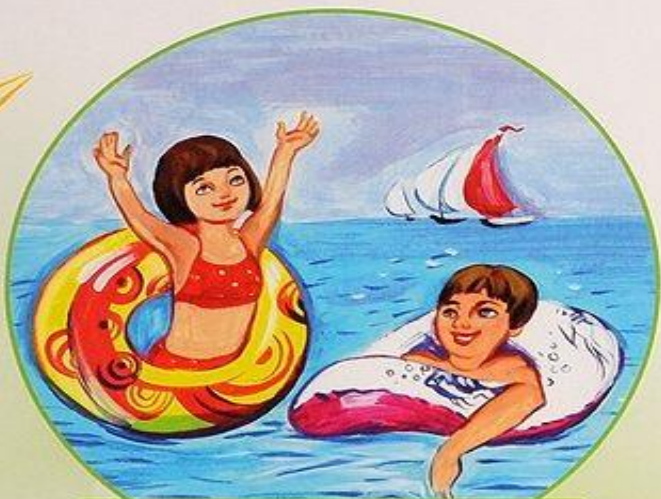
Принимаю контрастный душ



Умываюсь холодной водой



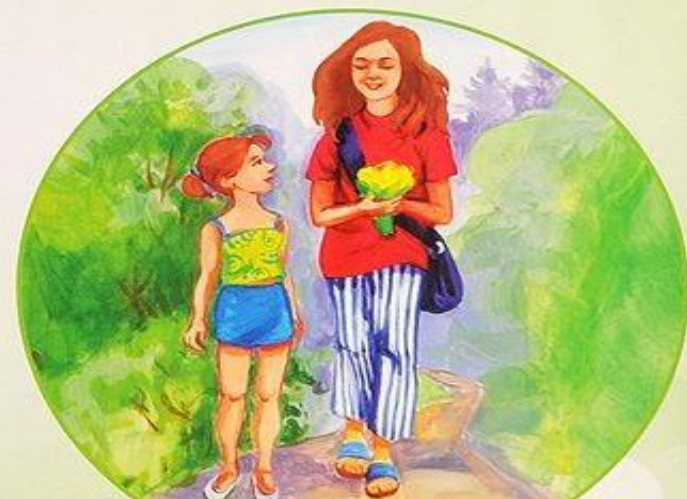
Обтираюсь влажным полотенцем



Люблю купаться



Греюсь на солнышке



Гуляю на улице

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.



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.



Загорать необходимо постепенно, в меру, не злоупотребляя на солнце.

Солнечные ванны принимай утром с 7 до 12 часов, когда воздух чист и не разогрет чрезмерно.

Голову обязательно защищай от солнечных лучей косынкой или панамой.

Не принимай солнечные ванны в неподвижном положении.

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.



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.

Принципы закаливания

1. Постепенность увеличения закаливающих процедур. Переход от менее сильных воздействий к более сильным должен осуществляться постепенно, с учетом состояния организма и характера его ответных реакций на применяемое воздействие. Особенно это важно учитывать при закаливании детей и пожилых, а также людей, страдающих хроническими заболеваниями сердца, легких и желудочно-кишечного тракта.

2. Систематичность. Закаливание организма должно проводиться систематически, изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов. Нельзя прерывать начатые закаливающие процедуры без серьёзных оснований, так как в этом случае исчезают те способности организма, которые были приобретены в процессе закаливания. Так, проведение закаливающих процедур в течение 2-3 месяцев, а затем их прекращение приводит к тому, что закаленность организма исчезает через 3-4 недели, а у детей через 5-7 дней.

3. Последовательность. Первоначально рекомендуются воздушные ванны, затем, по мере привыкания, следует переход к водным процедурам и солнечным ваннам. К обливанию можно переходить после того, как дети привыкнут к обтиранию, а купание в водоёмах допускается я после привыкания к обливанию и т.д.

5. Учет индивидуальных особенностей человека

(возраст, состояние здоровья и т.п.).

Прежде, чем начинать закаливание детей, необходимо тщательно изучить их физическое и психическое развитие, собрать данные от специалистов и родителей. Только после этого составляется характеристика ребёнка, дети делятся на 3 группы.

I группа – дети здоровые, ранее закаливаемые.

II группа – дети здоровые, впервые приступающие к закаливающим процедурам или дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья.

III группа – дети с хроническими заболеваниями или дети, вернувшиеся в дошкольное учреждение после длительного заболевания.

Для каждой группы детей подбираются соответствующий комплекс закаливающих процедур. По мере закаливания дети переходят из одной группы в другую.

6. Позитивность.

Все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций. Тогда они проходят намного эффективнее

7. Контролируемость. Врачебный контроль в ходе закаливания позволит выявить эффективность закаливающих процедур либо обнаружить нежелательные отклонения в здоровье, а также даст врачу возможность планировать характер закаливания в дальнейшем. Важным фактором оценки эффективности закаливания является и самоконтроль. Самоконтроль проводится с учетом следующих показателей: общее самочувствие, масса тела, пульс, аппетит, сон. Показателями правильного закаливания и его положительных факторов являются крепкий сон, хороший аппетит, повышенная работоспособность, бодрое самочувствие, положительные эмоции и т.п.

8. Адекватность. В закаливании придерживаться этого принципа просто необходимо. Даже если вы прекрасно ощущаете себя на морозе в трусах и майке, не стоит разгуливать по улицам в таком наряде, пугая прохожих. А также не надо доводить себя до ожогов при приеме солнечных ванн и потери чувствительности при закаливании холодом. Не впадайте в крайности.

9. Активность. Эффективность закаливания увеличивается, если проводить его в активном режиме, т.е. выполнять во время процедур какие-либо упражнения или мышечную работу. Поэтому занятия такими видами спорта, как плавание, лыжи, коньки, легкая атлетика, туризм дают высокий закаливающий эффект.



Закаливание благоприятно действует на весь организм: повышают тонус нервной системы, улучшают кровообращение и обмен веществ, при облучении поверхности тела в организме возникает ряд фотохимических реакций, влекущих за собой сложные физико-химические превращения в тканях и органах (эти реакции обуславливают благоприятное действие на весь организм).

Закаливание надо рассматривать как сознательное применение в определенной системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды. Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста. Оздоровительное значение воздушных, солнечных ванн, водных процедур, несомненно. Закаленные люди меньше болеют, легче переносят заболевания. Доступность средств закаливания заключается в том, что они всегда под рукой, главное в том, что можно использовать в том или ином виде, в любое время года, в любых условиях. Они не требуют сложной аппаратуры и специальных кабинетов; способы их применения в умелых руках не представляют затруднений.