

Закаливание организма и его влияние на здоровье человека



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



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 кровотечения.

Что происходит при охлаждении тела?(купание в реке)

■ Сначала сужаются кожные сосуды, кровь отливает к внутренним органам, кожа бледнеет.

■ Учащается и усиливается сокращение сердца, повышается артериальное давление крови, появляется озноб, ведущий к усилению теплопродукции



Правила закаливания:

1. Необходимость психологического настроя на закаливание, заинтересованность в нём . Это самый важный принцип.
2. Закаливание должно быть систематичным.
3. Закаливание должно быть комплексным, что предполагает различные виды закаливания: пассивные и активные, общие местные, коллективные индивидуальные.
4. Закаливание должно быть постепенным, время контакта с сильным холодом должно увеличиваться постепенно.
5. Закаливание должно проводиться с учётом индивидуальных особенностей организма и климатических условий конкретного региона.
6. Закаливание должно быть «на грани удовольствия», т. е. не насиловать себя чрезмерными нагрузками.

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.

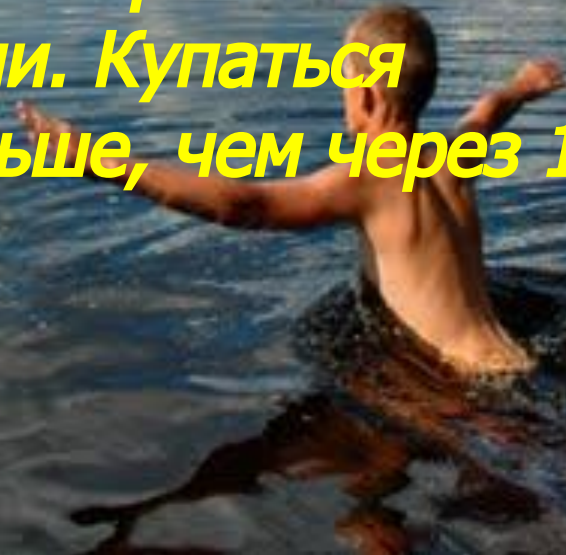




По утрам ты
закаляйся,
Водой холодной
обливайся.
Будешь ты
всегда здоров.
Тут не нужно
лишних слов.

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

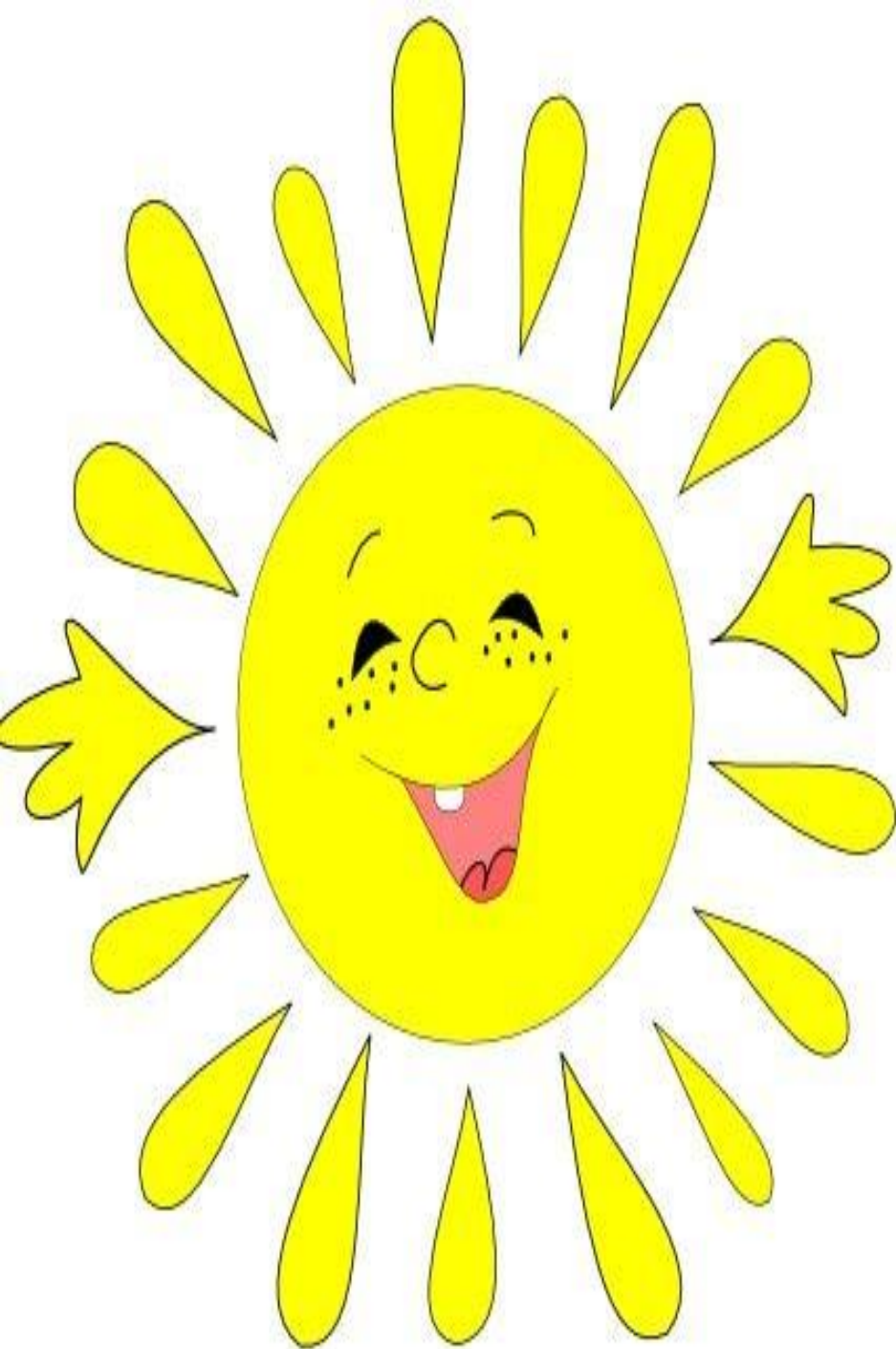
Наиболее эффективной водной процедурой является купание в ледяной воде. Однако подготовка к этому требует специальной тренировки и знаний физиологических процессов, проходящих в организме человека при купании в ледяной воде. Это высшая форма закаливания, так как в короткое время подключает к борьбе «за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





Тучка прячется за
лес,

Смотрит солнышко
с небес.

И такое чистое,
Доброе, лучистое.
Если б мы его
достали,

Мы б его
расцеловали.

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

Этот тип доступный каждому человеку в любое время года. Воздух действует непосредственно на наше 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



logopst.ucoz.co

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ

Хождение 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.



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.



Закалайся




если хочешь быть здоров



early-babies.ru





Автор: Сафонова Антонина Ивановна
учитель начальных классов
МОУ СОШ №1 г. Климовска.