

Факторы закаливания

Создала воспитатель Авсеевич И.М
МАДОУ СО «СГО» -д/с №9 «Улыбка».

Здоровый образ жизни



Закаливание организма - естественная методика для здорового и счастливого долголетия!

- ▶ Закаливание - это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию физических факторов окружающей среды.



Природные факторы оздоровления



Закаливание воздухом - Аэротерапия

- ▶ Воздушные ванны очень полезны, они закаливают организм, улучшают обмен веществ, благотворно влияют на нервную систему, успокаивают психику. Хорошее настроение, бодрость, крепкий сон и отличный аппетит - таков будет результат от правильно выполненного воздухолечения.
- ▶ Воздушные ванны могут быть: теплыми (t° выше 22°), прохладными (t° $17-20^{\circ}$) и холодными (t° ниже 17°).
- ▶ Пребывание на воздухе целесообразно сочетать с активными движениями: зимой - катанием на коньках, лыжах, а летом - игрой в мяч и другими подвижными играми.



Если хочешь быть здоров - закаляйся!

Виды закаливание воздухом

- ▶ Прогулки босиком,
- ▶ Баня,
- ▶ Воздушные ванны,
- ▶ Сон на открытом воздухе.



Закаливание водой

- ▶ Под влиянием воды сосуды изначально суживаются, кожа бледнеет, и кровь притекает к внутренним органам. Затем активизируется функционирование нервной и сердечно — сосудистой систем, ускоряется общий обмен, что приводит к обратному переходу крови из внутренних органов к коже. Т.е. вода комплексно тренирует весь организм, тонизирует и укрепляет сосуды.
- ▶ Наиболее распространенная среди обывателей и любимая многими методика. Приступать к водному закаливанию лучше всего в утреннее время, после зарядки. Температура воды начинается с естественных для кожи 37°C , затем постепенно снижается на 1-2 градуса каждый день. Для каждого водного способа существует свой температурный предел.



Виды закаливание водой

- ▶ Местные водные процедуры - закаливающее воздействие воды на стопы и горло,
- ▶ Купание в проруби,
- ▶ Обтирание снегом,
- ▶ Обливание,
- ▶ Душ контрастный,
- ▶ Купание летом в открытых водоемах,
- ▶ Моржевание.



Закаливание солнцем - Гелиотерапия

▶ Солнечные ванны имеют положительное влияние на организм, предупреждая разные заболевания кожи и заболевания невротического характера, насыщая организм витамином D (который очень важен для роста и правильного развития организма). Как закаливающие процедуры их используют для предупреждения заболеваний гриппом, ангиной и т. д. Принятие солнечных ванн следует начинать с 5 мин. и, постепенно прибавляя по 5 мин., доводят до 40 мин., учитывая общее состояние, тренированность и степень закаленности. Солнечные ванны следует принимать лежа на кушетке или сидя в шезлонге, подставляя солнцу разные стороны тела.

▶ Целесообразно до приема солнечных ванн принять воздушную ванну.



Почему мы тренируем нервную систему при закаливании

- ▶ Научно доказано, что регулярные занятия физкультурой на свежем воздухе и в воде, помогает повысить работоспособность, предотвращает развитие хронической усталости, предупреждает развитие психологических и неврологических проблем, положительно влияет на состояние здоровья.
- ▶ Для укрепления нервной системы оптимальным выбором будет ходьба на свежем воздухе - отличное сочетание физических нагрузок и закаливания воздухом и водой, возможность индивидуального подбора количества пройденных метров или километров.



Закалённый человек реже подвержен заболеваниям, обладает высоким жизненным тонусом, хорошим и бодрым настроением.

- ▶ Положительное действие всех перечисленных закаливающих процедур на организм доказано веками. Запускается бесценный механизм приспособления организма ко всем факторам внешней среды, благодаря чему вырабатывается устойчивость к различным болезням, человек становится здоровее, долговечнее и счастливее!

Литература

- ▶ Аронов Г. Можно ли тренировать иммунитет? // Физкультура и спорт. - 1985. - № 8.
- ▶ Иванченко В. Азбука закаливания // Физкультура и спорт. 1985.- №9-12.
- ▶ Ильин А.Г. Современные тенденции динамики состояния здоровья подростков // Гигиена и санитария. - 2000. - № 1
- ▶ Котляров М. Распрощаемся с простудой // Физкультура и спорт. - 1982. - № 10.
- ▶ Оганов Р.Г. Маленькие дети и молодые родители // Физкультура и спорт.-1985. -№ 10.
- ▶ Подшибякин А.К. Закаливание человека. - Киев: Здоровья, 1986.
- ▶ Путько И.П., Соколов В.А., Забаровский К.К. Азбука здоровья. Минск: Полымя, 1988.

Спасибо за внимание!