



***Закаливание и его влияние на  
здоровье человека.  
Основы закаливания для детей  
младшего возраста.***

# Закаливание

## Введение

**Закаливание** - это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (например, низкой или высокой температуры) путём их систематического воздействия на организм.

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





# Закаливание

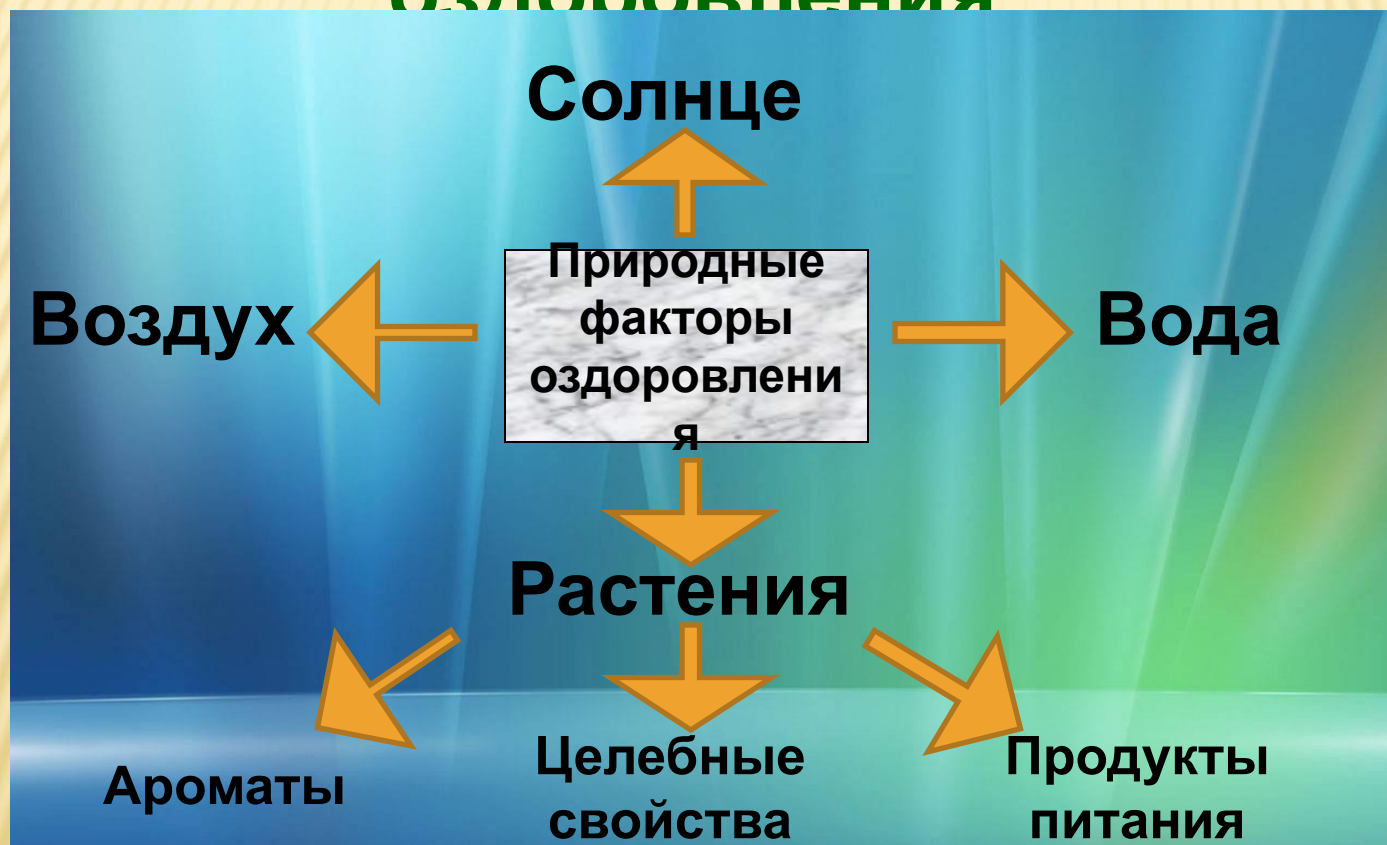
## Краткая история закаливания

*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 кровотечение.*



# Закаливание

## Природные факторы оздоровления





# Закаливание

## 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 и индивидуальные.*
4. *Закаливание должно быть постепенным, время контакта с закаливающим фактором 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 изнурять себя чрезмерными нагрузками.*

# Закаливание

---

## Способы закаливания

Обтирание

Обливание

Воздушные ванны

Солнечные ванны

Купание в открытых водоемах

Босохождение

Моржевание

# Закаливание

## 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.*





# Закаливание

## 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.*





# Закаливание

## Обтирание

*Процедура обтирания: полотенце, губку или специальную рукавичку из материи смачивают в воде и слегка отжимают.*

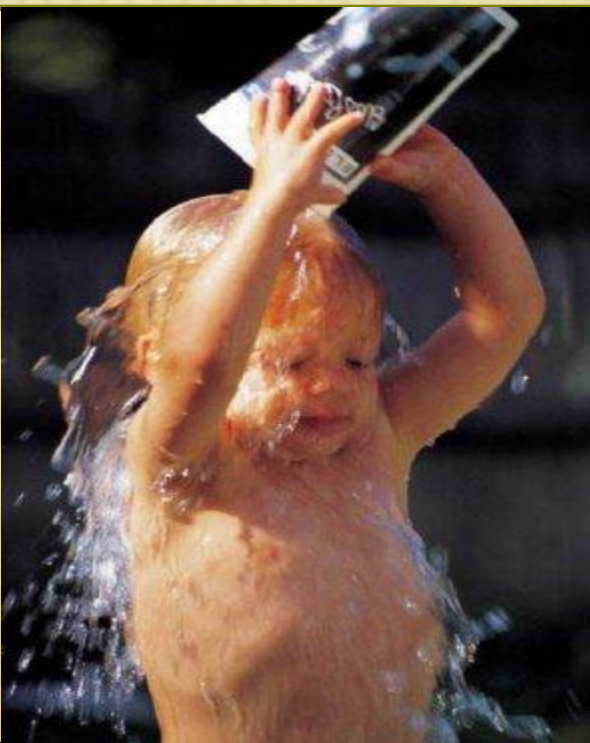
*Затем последовательно производят обтирание рук (в направлении от пальцев к плечам), шеи, груди, живота, спины и ног. После этого тело растирают сухим жёстким полотенцем до покраснения и появления приятного ощущения теплоты.*



# Закаливание

## 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, которое оказывает тонизирующее воздействие. После обливания тело необходимо обтереть сухим полотенцем.*





# Закаливание

## Купание в открытых водоемах

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



# Закаливание

## 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.**





# Закаливание

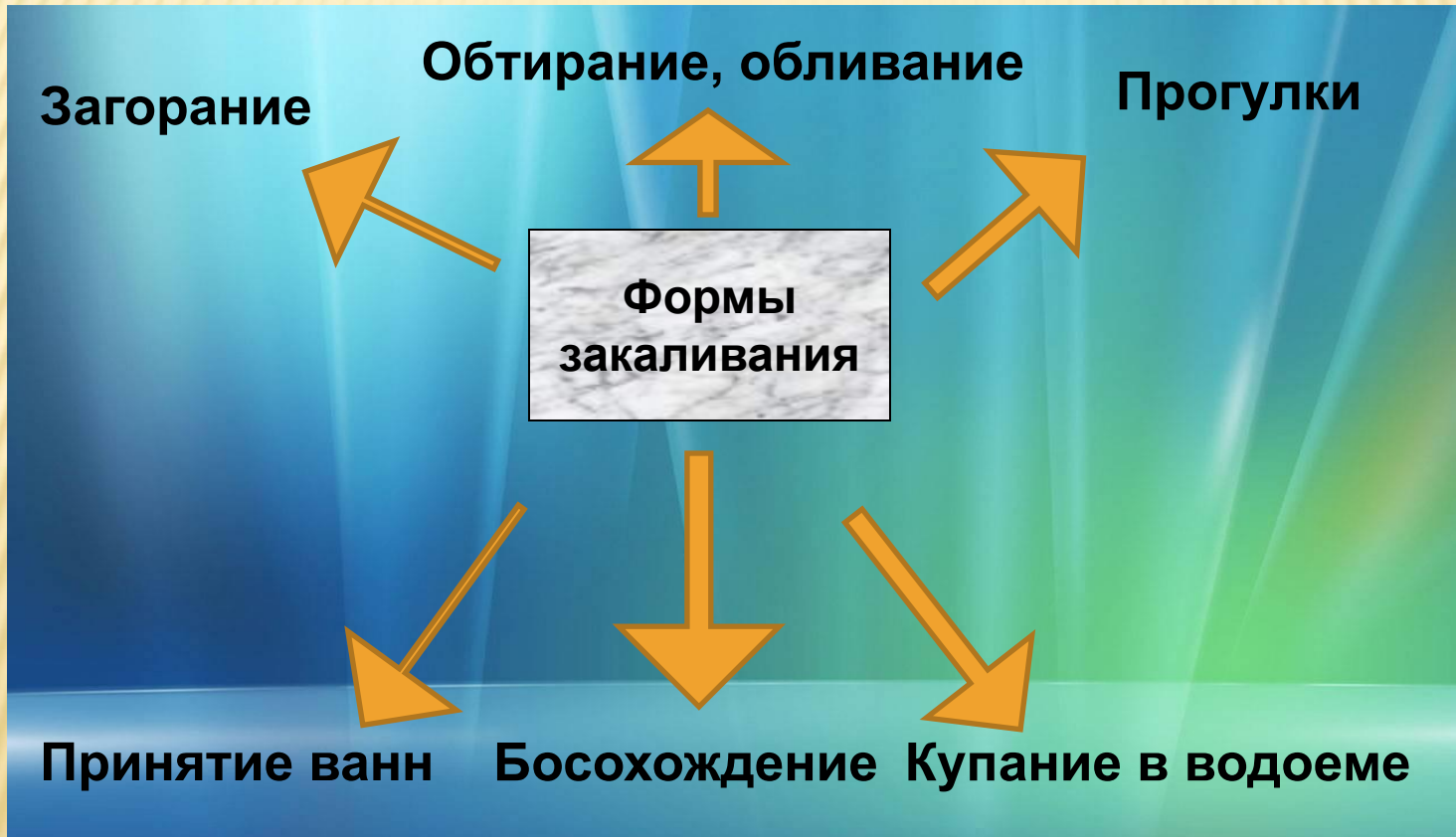
## Хождение босиком

*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.*



# Закаливание

## Формы закаливания





# Закаливание

---

Если хочешь быть здоров - закаляйся!