

A photograph of a baby swimming in a blue pool, used as a background for the title. The baby is in the center, looking towards the camera. The water is a deep blue, and there are some white ripples on the left side. The text is overlaid in the center of the image.

Закаливание детей и подростков

Что такое закаливание

- Закаливание — это комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодных-климатических условий. Закаливание — это своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к своевременной мобилизации.

- Трактовка закаливания применительно к человеку дается в определении, приводимом В. Далем в «Толковом словаре живого великорусского языка». В. Даль считал, что закаливать человека — это «приучать его ко всем лишениям, нуждам, непогоде, воспитывать в суровости».



Принципы закаливания

- Систематичность использования закаливающих процедур
- Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия.
- Переход от менее сильных воздействий к более сильным должен осуществляться постепенно.
- Последовательность в проведении закаливающих процедур.
- Учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья.
- Комплексность воздействия природных факторов.

Основные методы закаливания



Закаливание воздухом

Закаливающий эффект воздуха на организм является результатом комплексного воздействия ряда физических факторов: температуры, влажности, направления и скорости движения. Кроме того, особенно на берегу моря, на человека оказывает влияние и химический состав воздуха, который насыщен солями, содержащимися в морской воде.



Продолжение...

- ▣ Закаливающее действие воздуха на организм способствует повышению тонуса нервной и эндокринной систем. Под влиянием воздушных ванн улучшаются процессы пищеварения, совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, изменяется морфологический состав крови (в ней повышается количество эритроцитов и уровень гемоглобина). Пребывание на свежем воздухе улучшает общее самочувствие организма, оказывая влияние на эмоциональное состояние, вызывает чувство бодрости, свежести.

Продолжение...

- ▣ Более выраженное действие оказывают прохладные и умеренно холодные воздушные ванны. Принимая с целью закаливания все более прохладные воздушные ванны, мы тем самым тренируем организм к низким температурам внешней среды путем активации компенсаторных механизмов, обеспечивающих терморегуляторные процессы. В результате закаливания в первую очередь тренируется подвижность сосудистых реакций, выступающих в роли защитного барьера, охраняющего организм от резких перепадов внешней температуры.

Закаливание воздухом подготавливает организм к последующим закаливающим процедурам, например к закаливанию водой.



Закаливание водой

- Вода — мощное средство, обладающее ярко выраженным охлаждающим эффектом, так как ее теплоемкость и теплопроводность во много раз больше, чем воздуха.
- Обтирание — начальный этап закаливания водой. Его проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирание производят последовательно: шея, грудь, спина, затем вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты. После этого обтирают ноги и также растирают их. Вся процедура осуществляется в пределах пяти минут.

Продолжение...

Обливание — следующий этап закаливания. Для первых обливаний целесообразно применять воду с температурой около $+30^{\circ}\text{C}$, в дальнейшем снижая ее до $+15^{\circ}\text{C}$ и ниже. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем.



душ — еще более эффективная водная процедура.

. При хорошей степени закаленности можно принимать контрастный душ, чередуя 2 – 3 раза воду 35 – 40°С с водой 13 – 20°С на протяжении 3 мин. Регулярный прием указанных водных процедур вызывает чувство свежести, бодрости, повышенной работоспособности.

Продолжение...

Душ — еще более эффективная водная процедура. При хорошей степени закаленности можно принимать контрастный душ, чередуя 2 – 3 раза воду 35 – 40°С с водой 13 – 20°С на протяжении 3 мин. Регулярный прием указанных водных процедур вызывает чувство свежести, бодрости, повышенной работоспособности.



Закаливание в парной



Баня является прекрасным гигиеническим, лечебным и закаливающим средством. В результате регулярного посещения бани возрастает сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям. Под влиянием высокой температуры интенсивно выделяется пот, что способствует выведению из организма вредных продуктов обмена веществ. Банные процедуры не рекомендуется применять людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертонией.

Солнечные ванны

- ▣ Солнечные ванны с целью закаливания следует принимать очень осторожно, иначе вместо пользы они принесут вред (ожоги, тепловой и солнечный удары). Принимать солнечные ванны лучше всего утром, когда воздух особенно чист и еще не слишком жарко, а также ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату. Лучшее время для загара: в средней полосе — 9 – 13 и 16 – 18 часов; на юге — 8 – 11 и 17 – 19 часов. Первые солнечные ванны надо принимать при температуре воздуха не ниже 18°C. Продолжительность их не должна превышать 5 минут (далее прибавлять по 3 – 5 минут, постепенно доводя до часа). Во время приема солнечных ванн нельзя спать! Голова должна быть прикрыта чем-то вроде панамы, а глаза темными очками.

Гигиенические требования при проведении занятий

- Для обеспечения гигиены тела при занятиях физическими упражнениями необходимо, чтобы спортивная одежда была изготовлена из тканей, обладающих следующими свойствами: гигроскопичность, вентилируемость, ветроустойчивость, теплозащитность и др. Летом одежда состоит из майки и трусов, в прохладную погоду используется хлопчатобумажный или шерстяной трикотажный спортивный костюм. Зимой используется спортивная одежда с высокими теплозащитными и ветрозащитными свойствами. Обувь должна быть удобной, прочной и хорошо защищать стопу от повреждений, легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Нужно следить, чтобы спортивная обувь и носки были чистыми и сухими во избежание потертостей, а при низкой температуре воздуха — обморожения. В зимнее время года рекомендуется непромокаемая обувь, обладающая высокими теплозащитными свойствами.
- В заключение отметим, что закаливание — важное средство профилактики неблагоприятного воздействия погодноклиматических условий на организм. Систематическое применение закаливающих процедур повышает общий уровень

Заключение.

- Закаливание детей и подростков всегда проводится индивидуально с учетом состояния их здоровья. Если ребенок вялый и мало чем интересующийся, ему показаны возбуждающие процедуры (холодная вода, бодрящий воздух, легкая одежда), для легковозбудимых детей подбираются более уравнивающие процедуры (теплая вода, большая длительность процедур и т. д.). Физически ослабленные дети и подростки нуждаются в особой дозировке закаливания и процедурах, направленных на повышение силы и выносливости.
- Методы и приемы закаливания для каждого ребенка или подростка должны быть различными. Одного можно сразу приучать к сравнительно низким температурам, для другого переход от холодного к прохладному должен быть постепенным. Детям, часто болеющим простудными заболеваниями, закаливание особенно необходимо. В этих случаях нужно проявить особую осторожность, выбрать наиболее мягкие, бережные методы закаливания. Не надо считать, что закалывать ребенка можно только летом. Это мнение не только ошибочное,



Спасибо за внимание.