

***ЗНАЧЕНИЕ ЗАКАЛИВАНИЯ. МЕТОДЫ
ЗАКАЛИВАНИЯ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ
ПЕРИОДОВ.***

**Презентацию подготовила
Ибатуллина Оксана Владиславовна**

ЧТО ТАКОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ?

- **Закаливание** — это комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодно-климатических условий.

Оно благоприятствует:

- общему улучшению самочувствия;
- уменьшению утомляемости;
- повышению иммунитета;
- совершенствованию всех функциональных систем;
- снижению простудных заболеваний;
- повышению стрессоустойчивости.





ПОСТЕПЕННОСТЬ УВЕЛИЧЕНИЯ СИЛЫ РАЗДРАЖАЮЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

- Закаливание даст положительный результат лишь в том случае, если сила и длительность действия закаливающих процедур будут наращиваться постепенно.
- Переход от менее сильных воздействий к более сильным должен осуществляться постепенно, с учетом состояния организма и характера его ответных реакций на применяемое воздействие.
- В начале применения закаливающих процедур у организма возникает определенная ответная реакция со стороны дыхательной, сердечно-сосудистой и центральной нервной систем.



УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА И СОСТОЯНИЯ ЕГО ЗДОРОВЬЯ

- Прежде чем приступать к приему закаливающих процедур, следует обратиться к врачу, так как закаливание оказывает весьма сильное воздействие на организм, особенно на людей, впервые приступающих к нему.
- 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.



ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

- **Закаливание воздухом - Аэротерапия**
- **Закаливание водой**
- **Закаливание в парной**
- **Закаливание солнцем - Гелиотерапия**



ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

- Закаливание воздухом — это процесс закаливания организма человека с помощью воздействия воздуха на организм. Оно способствует укреплению иммунитета, повышению сопротивляемости организма к различным заболеваниям, улучшает обмен веществ, повышает работоспособность и настроение. Существует несколько методов закаливания воздухом: обливание, ингаляции, прогулки на свежем воздухе, занятия спортом на открытом воздухе. Показания к закаливанию воздухом: хронические заболевания органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, гипертоническая болезнь, сахарный диабет, ожирение, анемия, гипотония, вегетососудистая дистония, климакс, менопауза, послеперинатальный период, послеродовый период, послеперенесенные заболевания, реабилитация после операций, реабилитация после травм, реабилитация после химиотерапии, реабилитация после лучевой терапии, реабилитация после наркоза, реабилитация после наркоза, реабилитация после наркоза.
- Показания к закаливанию воздухом: хронические заболевания органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, гипертоническая болезнь, сахарный диабет, ожирение, анемия, гипотония, вегетососудистая дистония, климакс, менопауза, послеперинатальный период, послеродовый период, послеперенесенные заболевания, реабилитация после операций, реабилитация после травм, реабилитация после химиотерапии, реабилитация после лучевой терапии, реабилитация после наркоза, реабилитация после наркоза, реабилитация после наркоза.



ет

е
(4







ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ






ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ

- Начинать закаливающие процедуры необходимо когда человек полностью здоров.
- Необходимо соблюдать принцип постепенности.
- Так же очень важно проводить закаливающие процедуры регулярно, без больших промежутков, в любую погоду и время года. Если все-таки так получилось, что Вы на длительное время прерывали закаливание, то возобновлять его необходимо с более щадящих процедур. .
- Сочетайте закаливания с физическими упражнениями. Закаливание должно приносить бодрость и радость. При закаливании необходимо учитывать индивидуальные особенности человека, состояние здоровья, время года, природно-климатические условия и так далее.
- Выполняя закаливающие процедуры необходимо проводить самоконтроль. Помните что закаливание это одна из составляющих здорового образа жизни.





*МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ
ВОЗРАСТНЫХ ПЕРИОДОВ.*

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА В РАЗНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ

- **Закаливание детского организма на первом году жизни**
- Закаливание детей первого года жизни включает в себя воздушные ванны и купание. Эти процедуры можно объединять. Перед купанием малыша оставляют без одежды на одну-две минуты.
- Купание проводится в воде, температура которой составляет 37 градусов. На протяжении года этот показатель снижается до 28 градусов. Полезно после купания обливать малыша более прохладной водой из кувшина.



ЗАКАЛИВАНИЕ МАЛЫШЕЙ В ВОЗРАСТЕ 1-3 ГОДА

- Когда малыш научится самостоятельно ходить, уже привычные методы **закаливания детского организма** дополняют утренняя зарядка и хождение босиком.
- Выполнение физических упражнений повышает иммунитет. Они должны проводиться ежедневно в определенное время.



ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

- В возрасте 3-7 лет ребенок уже частично адаптирован к неблагоприятным факторам окружающей среды, поэтому его организм способен справиться с большими нагрузками.
- В этот период продолжительность гимнастики увеличивается, и она включает в себя более сложные упражнения. Ее рекомендуют выполнять на улице в любое время года.
- Водные процедуры в этом возрасте дополняются закаливанием горла. Ребенок должен полоскать полость рта отваром ромашки и шалфея.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

