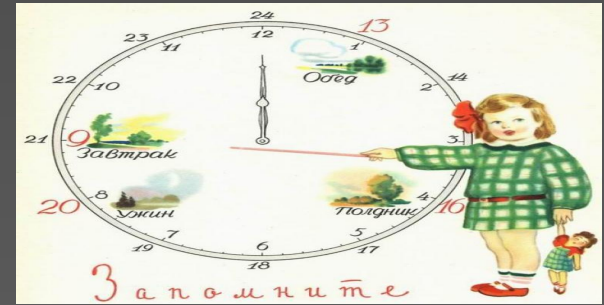


Значение закаливания для
укрепления здоровья ребенка



Выполнила: Янышева Адель
Группа П -311 А

Закаливание - это комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодно-климатических условий. **Закаливание** – это своеобразная тренировка защитных сил организма. Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, они придают бодрость, улучшают настроение. Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма. Важнейшая профилактическая роль закаливания состоит в том, что закаливание не лечит, а предупреждает болезнь. Закаливание может применять любой человек независимо от степени физического развития.





Цель закаливания состоит в том, чтобы приучить организм ребенка давать быструю четкую реакцию на изменение метеорологических раздражителей.



Таким образом, в результате систематического воздействия закаливающих процедур увеличивается скорость ответных реакций:

- сужение или расширение кожных капилляров,
- совершенствуется безусловные рефлексy,
- повышается тонус скелетных мышц,
- вырабатывается общая реакция организма подобно тому, как при специфической профилактике появляется иммунитет к тому или иному инфекционному заболеванию.



Закаливание ВОЗДУХОМ.



Воздух является самым привычным, постоянно окружающим нас фактором внешней среды. Физические свойства и химический состав воздуха, его ионизация, бактериальная загрязненность оказывают глубокое воздействие на организм. Самый благоприятный микроклимат для детей 3 – 7 лет, когда температура воздуха достигает 18-20°, для детей раннего возраста – 20 – 22°, относительная влажность – 40 – 60%, движение воздуха – не больше 0,2 м/сек.

Закаливание ВОДОЙ.



Водные процедуры легко дозировать, в этом их большое преимущество перед другими средствами закаливания. Холодная вода является резким раздражителем, вызывающим быструю реакцию терморегуляционного аппарата. Воздействие воды на организм осуществляется в трех фазах. В первую фазу происходит резкое сужение капилляров с последующим побледнением кожи, во вторую – расширение кожных сосудов, при этом усиливается приток крови к коже, она розовеет, усиливается выработка тепла в организме. Сжатие кровеносных сосудов и последующее их расширение тренируют терморегуляционные механизмы, всякие перепады температуры воздуха и воды вызывают быструю четкую защитную реакцию организма, охлаждение не наступает. Длительное охлаждение водой может вызывать третью фазу – вторичный спазм сосудов, кожа становится бледной с синюшным оттенком, синеют губы, появляется озноб. На почве охлаждения у детей могут возникать заболевания.

Закаливание солнечными лучами.



В солнечном спектре три вида лучей: видимые или световые, инфракрасные и ультрафиолетовые.

Инфракрасные лучи обладают главным образом тепловым эффектом. Они глубоко проникают в ткани человека, способствуют расширению кровеносных сосудов, учащению ритма сердечных сокращений и дыхания.

Сильное воздействие на организм оказывают ультрафиолетовые лучи солнца, их биологическое действие изучено довольно широко. Под влиянием ультрафиолетового облучения стимулируется обмен веществ, активизируется фосфорно-кальциевый обмен, необходимый для процессов формирования костного скелета у ребенка.

Длительный недостаток ультрафиолетовых лучей влечет за собой рост заболевания рахитом, гриппом, тонзиллитом, катарам верхних дыхательных путей, кариесом зубов и др.

.

2 способа дозирования солнечных ванн.

1. Минутный: В соответствие с временем года и интенсивностью солнечной радиации начинают с 5-10 минутного пребывания на солнце, а затем каждый раз продолжительность процедуры увеличивают на 5-10 минут и постепенно доводят ее до 3-4ч. с 15-минутными перерывами в тени после каждого часа облучения.
2. Калорийный : При этом способе время солнечной ванны определяется количеством тепловых единиц, получаемых данным лицом на 1 см² поверхности тела. для этого применяют прибор – антинометр, измеряющий интенсивность солнечной радиации, или специальные таблицы, показывающие время, необходимое для получения дозы солнечной радиации в различное время дня и года.

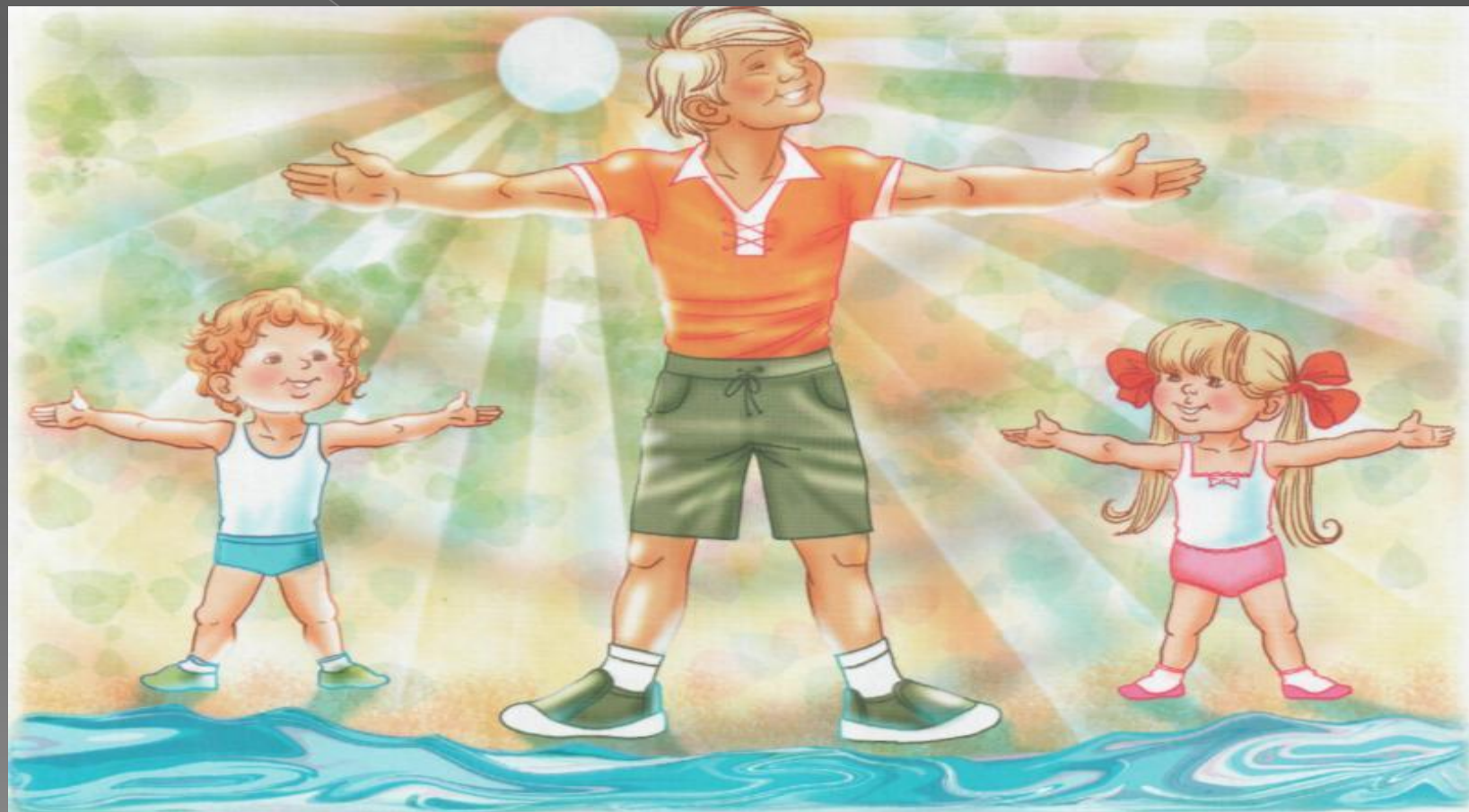


Принципы закаливания



- Осуществление закаливания при условии, что ребенок здоров.
- Постепенность, которая осуществляется путем изменения условий, продолжительности отдельных закаливающих процедур и их дозировки.
- Систематичность и непрерывность. Длительные перерывы в проведении закаливания ведут к постепенному угасанию выработанных условных рефлексов.
- Учитывать возраст, состояние здоровья и индивидуальную реактивность ребенка. Для закаливания здоровых детей можно применять воду более низкой температуры, а для детей ослабленных, с повышенной нервной возбудимостью необходим более осторожный подход.
- Разнообразие, комплексность средств закаливания. Длительное применение в целях закаливания какого-либо одного раздражителя повышает сопротивляемость только к данному раздражителю. Поэтому рекомендуется использовать разнообразные средства. Весьма полезно сочетание воздействий воды, воздуха и солнца и гимнастикой.

- **Закаливание следует начинать с местных закаливающих процедур с постепенным переходом к общим, причем сила закаливающих факторов увеличивается постепенно. Эффективность закаливающих процедур во многом зависит от эмоционального тонуса ребенка.**



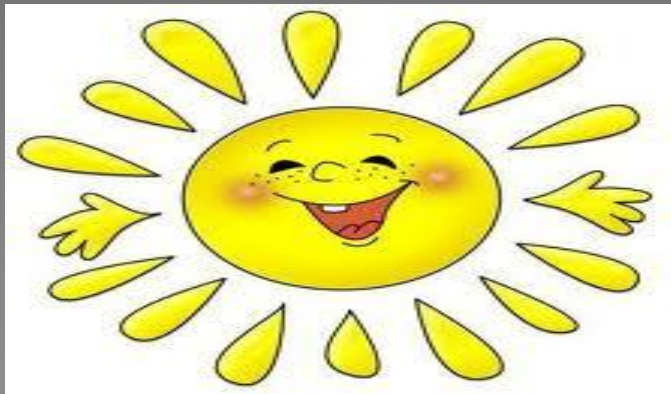


Учет индивидуальных особенностей и состояния ребенка при закаливании.



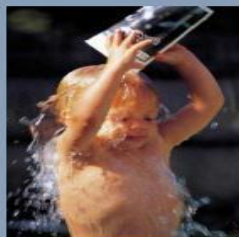


Вся работа по закаливанию детей должна строиться с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Для этого на основании медицинских карт врач дошкольного учреждения должен по каждой возрастной группе составить сводную ведомость, которая поможет воспитателям и медицинским работникам иметь четкую картину о состоянии здоровья всей группы и каждого ребенка в отдельности.



Заключение

закаливание



Особое внимание уделяется закаливающим процедурам, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Поэтому важна система закаливания, предусматривающая разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей. Это обеспечивает постепенное увеличение мер воздействия на организм ребенка не только в течение месяца, но и в течение года, а также всего периода пребывания детей в детском саду.

- Рекомендации по проведению закаливающих процедур дает врач, отмечая их в «Журнале здоровья», индивидуальном для каждой возрастной группы в соответствии с возрастом, особенностями состояния здоровья и физическим развитием детей.
- Чтобы правильно проводить работу по закаливанию организма ребенка, необходимо осуществлять контроль за проведением закаливающих процедур.
- Основные показатели: общее хорошее состояния ребенка, сон, аппетит, двигательная активность, нарастание основных антропометрических показателей. Одним из объективных показателей является также снижение заболеваемости катарам верхних дыхательных путей, бронхитом, тонзиллитом.

MedUniver.com
Все по медицине...



Спасибо
за
внимание