

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ  
ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ**

**Лекция № 3. Закаливание.  
Принципы, методы и средства  
закаливающих мероприятий**

# ЗАКАЛИВАНИЕ

- повышение устойчивости организма человека к действию различных неблагоприятных климатических факторов (холод, тепло, солнечная радиация) вследствие применения комплекса систематизированных и целенаправленных мероприятий



# ЦЕЛИ ЗАКАЛИВАНИЯ

- ✓ общее укрепление здоровья;
- ✓ повышение умственной и физической работоспособности;
- ✓ повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.







**Лучшее время начала закаливания –  
конец весны, начало лета**



# Гигиенические принципы закаливания

- Принцип систематичности
- Принцип постепенности
- Принцип комплексности
- Принцип оптимальности  
дозирования процедур
- Положительное отношение к  
закаливанию

# Механизм закаливания -

**развитие адаптивных  
приспособительных реакций в  
ответ на действие  
раздражающего фактора**

# Физиологические основы закаливания

РЕЦЕПТОРЫ

ЦНС

АДАПТАЦИЯ

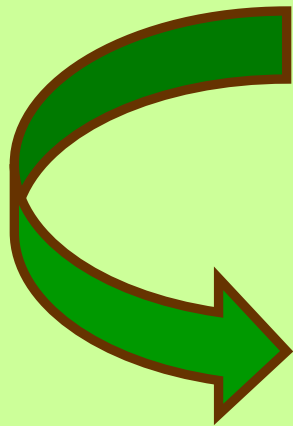
ГИПОФИЗ



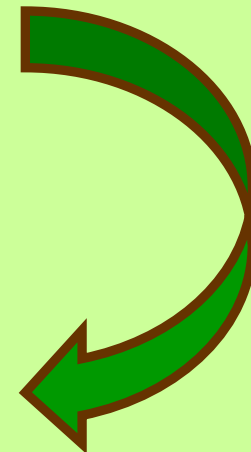
Рост  
митохондрий  
в клетках

Эндокри  
нный  
аппарат

# ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ



**ОБЩЕЕ**



**ЛОКАЛЬНОЕ**





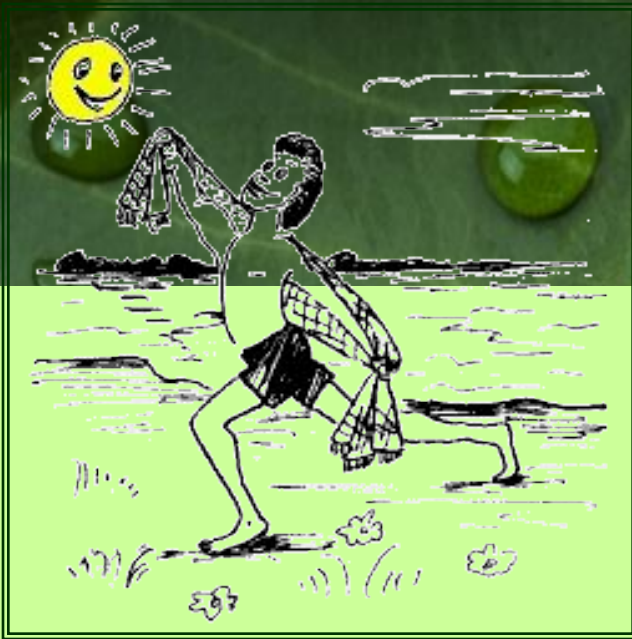
# Закаливание

**ВОЗДУХОМ**

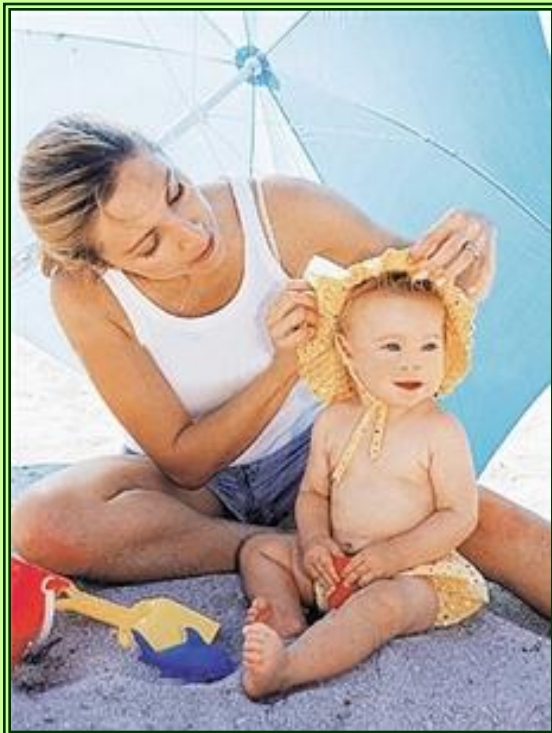
**СОЛНЦЕМ**

**ВОДОЙ**





# Закаливание ВОЗДУХОМ



Вырабатывается  
способность быстро  
адаптироваться к новым  
температурным условиям

# Воздушные ванны

Откройте форточку

Доведите  $t$  до 20

Разденьтесь до нижнего белья  
и оставайтесь так минут пять

Оботритесь влажным  
полотенцем после

Каждые 5-7  
дней снижайте  
температуру на  
градус, доведя  
до 12

Время после  
третьей  
процедуры  
увеличивайте  
на пару минут,  
доведя до  
получаса



# ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

- а. умыивание
- б. ножные ванны
- в. местное обтирание
- г. контрастное обливание



# Обтирание

УТРО

Разденьтесь до пояса

Смочите и слегка отожмите губку

Температура воды должна сначала быть 34-35 градусов

Сначала обтираете только руки

Разотритесь сухим полотенцем



# Обтирание

2  
МИНУТЫ

Каждые 3-5 дней добавляете еще одну часть тела



После 10 дней полного обтирания снижайте температуру каждые пять дней на градус



# Обливание

$t = 20$  градусов

обливаете только руки

растирание после

Вторая неделя+ноги

Третья неделя - все тело



# Закаливание солнцем



- 1) повышает обмен веществ;
- 2) вырабатывается витамин Д;
- 3) улучшается общее состояние организма





Лучшее время для загорания летом на юге — утром до 10 ч., и вечером в 17-19 ч. В средних широтах - до 11 ч. и в 16-18 ч.



Принимать ванну нужно не раньше чем через 30—40 мин после еды.

При приеме солнечной ванны в горизонтальном положении ноги должны быть направлены в сторону солнца.

Обязателен головной убор или зонт





# Купание в ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКАХ

**ВОЗДУХ**

+

**СОЛНЦЕ**

+

**ВОДА**



# Система закаливающих мероприятий в ДОУ:

- утренний прием детей на воздухе
- утренняя гимнастика на воздухе
- облегченная форма одежды
- умывание холодной водой в течение дня
- промывание носа
- физкультурные занятия на воздухе
- сон при открытых форточках
- занятия физкультурой в носках
- воздушные ванны в сочетании с гимнастикой
- босохождение, обливание ног
- обтирание тела, обливание тела



# Эффект закаливания

- совершенствование терморегуляции
- утолщение эпидермиса
- уменьшение содержания воды в коже
- нормализация жирового и углеводного обменов
- активизация иммунных механизмов
- снижение возможности аллергических реакций
- способность организма к стрессовым воздействиям (чрезмерная физическая нагрузка, климатические факторы, психические раздражители)