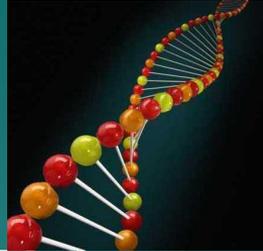


# Закаливание организма.



# Здоровье человека зависит от:

- ◆ наследственности (10-20%);
- ◆ состояния окружающей среды (10-20%);
- ◆ уровня здравоохранения (8-12%);
- ◆ образа жизни (50-70%).



**Здоровый образ жизни** – это рациональное питание, занятие спортом, отказ от алкоголя и курения и многое другое.

Важную роль играет и **закаливание!**



# Закаливание использовалось с древнейших времен.

- ◆ Древний Египет
  - ◆ Спарта
  - ◆ Древняя Русь
  - ◆ труды Гиппократ
  - ◆ летописи Нестора
  - ◆ и т.д.
- 
- A stylized, dark teal silhouette of a mountain range is positioned in the bottom right corner of the slide, extending from the right edge towards the center.

Закаливание, как  
основа здоровья  
ребенка.

A stylized silhouette of a mountain range in shades of teal, located at the bottom right of the slide.



**Закаливание** - одно из важнейших средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья детей и подростков - рассматривается как комплекс методов целенаправленного повышения функциональных резервов организма и его сопротивляемости к неблагоприятным физическим факторам окружающей среды.

- У взрослых людей механизмы терморегуляции зрелые, поэтому постоянная температура тела поддерживается легче.
  - Терморегуляционные механизмы у детей развиваются постепенно до 3-х лет.
- ◆ Чем младше ребенок, тем менее совершенная система терморегуляции.
  - ◆ Потоотделение - начинает нормально функционировать у детей с 2-3 мес.
  - ◆ Ребенок раннего возраста получает и тратит очень много тепла. Поэтому дети чувствительны к температурным колебаниям окружающей среды.

- ◆ Охлаждение способствует снижению сопротивляемости организма к инфекциям. При этом активизируются условно-патогенные микробы, создаются условия для развития острых и хронических **Тяжелых заболеваний** и во многом зависит от общего состояния ребенка, его закалки, сопротивляемости и защитных сил организма.



- ◆ В результате систематического, планомерного и дозированного воздействия охлаждения, у ребенка возникают рефлексы, изменяющие интенсивность теплопродукции, то есть в процессе закаливания производится совершенная адаптация к охлаждению, лучше сохраняется тепло в организме при неблагоприятных метеорологических условиях окружающей среды.



*Если хочешь быть здоров-закаляйся!*

# Принципы закаливания.



1. Постепенность увеличения интенсивности закаливающих воздействий



2. Регулярность.

3. Учет индивидуальных особенностей организма, состояния здоровья индивидуума, восприимчивости и непереносимости им закаливающих процедур.



4. Адекватность (соответствие) дозировки закаливающих факторов.

5. Многофакторность.

6. Прерывистость.

7. Комбинирование общего и местного закаливания.



Несоблюдение принципов закаливания приведет к напрасной трате времени и не даст должной закаленности, может вызвать излишне резкие или даже патологические реакции организма.



- ◆ **Противопоказания:** лихорадка, острые психические расстройства, недостаточность кровообращения II - III ст., гипертонический криз, приступ бронхиальной астмы, кровотечение, тяжелая травма, печеночная и почечная колика, обширные ожоги, пищевая токсикоинфекция. С первых дней выздоровления можно приступить к закаливанию, используя вначале местные, а затем общие воздействия.

# Виды закаливания.



# Закаливание воздухом.

## Прогулки



## **Закаливающее действие воздуха на организм способствует:**

- ◆ повышению тонуса нервной и эндокринной систем
- ◆ улучшению процессов пищеварения
- ◆ совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- ◆ изменению морфологического состава крови (повышается количество эритроцитов и уровень гемоглобина).
- ◆ улучшению общего самочувствия организма
- ◆ влиянию на эмоциональное состояние - вызывает чувство бодрости, свежести.

## Виды воздушных ванн:

1. горячие (свыше  $30^{\circ}\text{C}$  )
2. теплые (свыше  $22^{\circ}\text{C}$  )
3. индифферентные ( $21-22^{\circ}\text{C}$  )
4. прохладные ( $17-21^{\circ}\text{C}$  )
5. умеренно холодные ( $13-17^{\circ}\text{C}$  )
6. холодные ( $4-13^{\circ}\text{C}$  )
7. очень холодные (ниже  $4^{\circ}\text{C}$  ).

# Пребывание на воздухе целесообразно сочетать с активными движениями:



# Правила приема воздушных ванн:

- ◆ Начинать прием воздушных ванн в комнате при температуре 15-16° С (10-15 минут). Позже на улице при 20-22° С.
- ◆ Оставаться обнаженным не более 3-5 минут.
- ◆ Совершать активные движения во время приема воздушных ванн.
- ◆ Первая ванна не более 15 минут. С каждым разом увеличивать время на 10-15 минут.
- ◆ Холодные ванны принимают только закаленные люди. Время 1-2 минуты (постепенно увеличивается до 8-10 минут).
- ◆ Прием воздушных ванн на открытом воздухе надо начинать не ранее, чем через 1,5 – 2 часа после еды и заканчивать закаливания за 30 минут до приема пищи.
- ◆ Носить свободную одежду по погоде.

# Закаливание водой

В домашних условиях:

- ◆ Обтирания
- ◆ Обливания
- ◆ Ножные ванны



Их проводят с понижением температуры  
воды

и уменьшением времени процедур.

# Обтирание.

- ◆ Мохнатым полотенцем, простынею, губкой или специальной рукавицей, смоченными водой ( $36—34^{\circ}$ ) и хорошо отжатыми, последовательно обтирают руки, спину, грудь, ноги.
- ◆ Сухим полотенцем тело растирают до легкого покраснения.
- ◆ Через каждые 3—5 дней температуру воды снижают на  $1—2^{\circ}$ , доводя ее в течение 2—3 месяцев до  $12—10^{\circ}$ .



В профилактике простуды хороший эффект дает **закаливание стоп(ножные ванны)**.

- ◆ Для этого их обмывают водой ежедневно перед сном в течение года.
- ◆ Начинают с температуры 28—25°, а заканчивают - 15—14°.
- ◆ После обмывания стопы надо тщательно растереть полотенцем.
- ◆ Длительность первых ванн – 1 - 2 минуты, а затем ее к 5 - 6-й процедуре увеличивают до 3 минут.



# Обливание водой.

- ◆ Начинают после 1-2 месяцев обтирания.
- ◆ Начинать обливание желательно летом, используя воду  $36 - 34^{\circ}$ .
- ◆ Последовательно обливают верхние конечности, грудь, спину, голову и далее остальные части тела.
- ◆ После обливания можно сделать растирание и самомассаж, выполнить необходимые физические упражнения.
- ◆ Можно делать обливание водой контрастной температуры (разность  $5 - 7^{\circ}$ ).
- ◆ Постепенно температуру воды понижать до  $12 - 14^{\circ}$ .



## Обливание водой



 lenoc.baby.ru

# Душ.

- ◆ В любое время года при температуре помещения не менее 18 - 20° и температуре воды с 36 - 34 до 16 - 14 °С.
- ◆ После физических нагрузок любого характера желателен контрастный душ.
- ◆ Используют попеременно теплую и холодную воду с последовательно увеличивающейся разницей температур (с 5 - 7° до 15 - 20 °С).



# Водные ванны.

- ◆ Начинают с ванн 36 - 34°, затем переходят к прохладным ваннам с медленно возрастающей холодовой нагрузкой.
- ◆ Нижний предел температуры воды ванн – 12 - 14 °С.



# Хождение босиком по траве.

- ◆ Продолжительность процедур с 3 - 5 минут постепенно увеличивают до 15—20 минут.
- ◆ После этого ноги обливают водой комнатной температурой (18 - 24°), тщательно вытирают махровым полотенцем.



# Купание в открытых водоёмах.

- ◆ Начинать летом и продолжать систематически не реже 2 - 3 раз в неделю.
- ◆ Вовремя купания необходимо плавать или энергично двигаться.
- ◆ Продолжительность купания зависит от температуры воды, состояния здоровья и тренированности человека.
- ◆ Лучшее время для купания 9 - 11 и 14 - 17 часов.
- ◆ После купания насухо вытирают голову, растираются или делают самомассаж, осушают тело полотенцами быстро одеваются.



- ◆ В случае переохлаждения нужно растереть тело полотенцем докрасна, сделать несколько физических упражнений или выпить горячего чая.

# Обтирание снегом.

- ◆ Рекомендовано здоровым людям после подготовительного закаливания холодной водой.
- ◆ Сначала эту процедуру выполняют в помещении, длительность – 1 - 3 минуты.
- ◆ Когда организм привыкнет, обтираться снегом при хорошей погоде можно на открытом воздухе.



# Зимнее плавание.

Температура	Продолжительность пребывания в воде			
	Малая — для новичков	Средняя — для моржей со стажем 1-3 года	Большая — для моржей со стажем 3-5 лет	Максимальная — для моржей со стажем более 5 лет
0°C	5-20 сек.	30-35 сек.	45 сек.-1 мин. 5 сек.	1 мин. 20 сек.-2 мин. 40 сек.
1°C	5-20 сек.	30-35 сек.	45 сек.-1 мин. 10 сек.	1 мин. 25 сек.-2 мин. 55 сек.
2°C	5-20 сек.	30-40 сек.	50 сек.-1 мин. 15 сек.	1 мин. 30 сек.-3 мин. 10 сек.
3°C	5-25 сек.	30-40 сек.	50 сек.-1 мин. 20 сек.	1 мин. 35 сек.-3 мин. 30 сек.
4°C	5-25 сек.	30-40 сек.	55 сек.-1 мин. 25 сек.	1 мин. 50 сек.-3 мин. 50 сек.
5°C	10-25 сек.	35-45 сек.	1 мин.-1 мин. 30 сек.	1 мин. 55 сек.-4 мин. 10 сек.
6°C	10-25 сек.	35-45 сек.	1 мин. 5 сек.-1 мин. 40 сек.	2 мин. 5 сек.-4 мин. 45 сек.
7°C	10-30 сек.	40-50 сек.	1 мин. 10 сек.- 1 мин. 50 сек.	2 мин. 20 сек.-5 мин. 20 сек.
8°C	10-30 сек.	45-55 сек.	1 мин. 15 сек.-2 мин.	2 мин. 35 сек.-5 мин. 55 сек.
9°C	10-35 сек.	45 сек.-1 мин.	1 мин. 20 сек.-2 мин. 25 сек.	2 мин. 50 сек.-6 мин. 35 сек.
10°C	10-35 сек.	50 сек.-1 мин. 5 сек.	1 мин. 25 сек.-2 мин. 40 сек.	3 мин. 5 сек.-7 мин. 20 сек.
11°C	10-40 сек.	55 сек.-1 мин. 10 сек.	1 мин. 35 сек.-2 мин. 40 сек.	3 мин. 30 сек.-8 мин. 10 сек.
12°C	10-40 сек.	55 сек.-1 мин. 15 сек.	1 мин. 50 сек.-3 мин.	4 мин.-9 мин. 35 сек.
13°C	10-45 сек.	1 мин.-1 мин. 25 сек.	2 мин.-3 мин. 25 сек.	4 мин. 35 сек.-11 мин.
14°C	15-50 сек.	1 мин. 05 сек.-1 мин. 35 сек.	2 мин. 15 сек.-4 мин.	5 мин. 20 сек.-13 мин.
15°C	15-55 сек.	1 мин. 15 сек.-1 мин. 50 сек.	2 мин. 30 сек.-4 мин. 40 сек.	6 мин. 15 сек.-14 мин.
16°C	15 сек.-1 мин.	1 мин. 25 сек.-2 мин. 5 сек.	2 мин. 55 сек.-5 мин. 30 сек.	7 мин. 20 сек.-16 мин.
17°C	15 сек.-1 мин. 5 сек.	1 мин. 40 сек.-2 мин. 25 сек.	3 мин. 30 сек.-6 мин. 35 сек.	8 мин. 35 сек.-19 мин.
18°C	20 сек.-1 мин. 25 сек.	1 мин. 55 сек.-2 мин. 50 сек.	4 мин. 10 сек.-7 мин. 55 сек.	11-23 мин.
19°C	20 сек.-1 мин. 30 сек.	2 мин. 45 сек.-3 мин. 30 сек.	5 мин. 5 сек.-9 мин. 35 сек.	13-29 мин.
20°C	20 сек.-1 мин. 45 сек.	1 мин. 5 сек.-1 мин. 45 сек.	6 мин. 20 сек.-12 мин.	15 мин. и более

Источник: А.Н. Колгушкин «Целебный холод воды», М., Физкультура и спорт, 1986; Г.Д.Латышев. Тезисы докладов 2-й научно-методической конференции по вопросам закаливания холодом и зимнего плавания в Минске в 1967 году.

- ◆ Следует учитывать температуру и влажность воздуха, скорость ветра, а также собственное самочувствие в данный момент.
- ◆ Одним из достоверных и наглядных показателей достаточности холодовой нагрузки является покраснение кожи, которое появляется после выхода из воды.
- ◆ Интервал между купаниями не должен быть менее 24 часов.
- ◆ Чем она выше холодовая нагрузка, тем реже должны быть купания, и наоборот.





# Что происходит при погружении в холодную воду?

- ◆ В 5 раз возрастает потребление кислорода.
- ◆ Активизируется дыхание.
- ◆ Повышается мышечная активность.

После купания в проруби:



- ◆ Температура внутри организма превышает поверхностную в шесть раз!
- ◆ Подобные процедуры запускают скрытые резервы организма, в обычной жизни не работающие.

# Закаливание в бане.

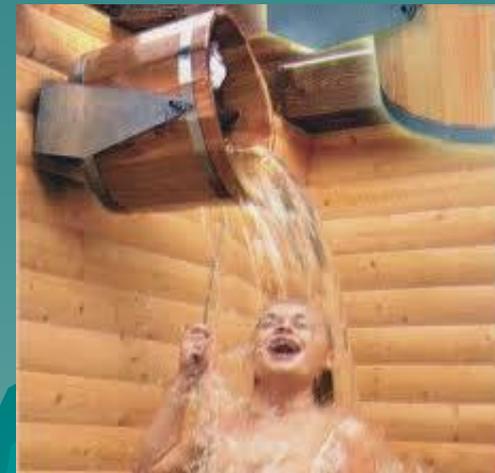
- ◆ повышается работоспособность организма и его эмоциональный тонус
- ◆ ускоряются восстановительные процессы после напряженной и длительной физической работы.
- ◆ расширяются кровеносные сосуды и усиливается кровообращение во всех тканях организма
- ◆ интенсивно выделяется пот, что способствует выведению из организма токсинов

Банные процедуры не рекомендуется применять людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертонией.



# Каких правил надо придерживаться, чтобы добиться закаливающего эффекта?

- ◆ После нагревания в парной (10-15 минут) поплавайте в бассейне с прохладной водой или примите прохладный душ (не более 10 минут), а затем обязательно отдохните (около 20 минут).
- ◆ Если вы слишком сильно потеете, выйдите из жаркого помещения и окунитесь в бассейн или облейте холодной водой, а потом посидите в предбаннике.
- ◆ Посещайте баню регулярно (1-2 раза в неделю).
- ◆ Осторожно повышайте температуру.
- ◆ Если в парной возникают не приятные ощущения, сразу выйдите, отдохните.
- ◆ Не заходите в баню сразу после еды, принятия алкоголя.
- ◆ Наденьте на голову специальную шапочку, чтобы избежать перегревания головы.



# ***Закаливание солнцем.***

## **Инфракрасные лучи:**

- ◆ способствуют образованию дополнительного тепла в организме.
- ◆ усиливают деятельность потовых желез, увеличивают испарение влаги с поверхности кожи: происходит расширение подкожных сосудов и возникает гиперемия кожи, усиливается кровоток, а это улучшает кровообращение во всех тканях организма.

## **Ультрафиолетовые лучи :**

- ◆ способствуют образованию витамина D
- ◆ ускоряют обменные процессы
- ◆ под его влиянием образуются высокоактивные продукты белкового обмена – биогенные стимуляторы
- ◆ способствуют улучшению состава крови,
- ◆ обладают бактерицидным действием
- ◆ оказывают тонизирующее действие практически на все функции организма.



# Солнечные ванны.

- ◆ Принимать солнечные ванны лучше всего утром или ближе к вечеру
- ◆ 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° .
- ◆ Продолжительность не более 5 минут (далее прибавлять по 3-5 минут, постепенно доводя до часа).
- ◆ Во приема солнечных ванн нельзя спать!
- ◆ Голова должна быть прикрыта панамой, а глаза темными очками.



- ◆ Важно помнить, что время и частоту проведения процедур нужно устанавливать в зависимости от возраста.
- ◆ Перед началом закаливания желательно посоветоваться с врачом.



Спасибо за  
внимание!

