



***Закаливание и его влияние на
здоровье человека.
Основы закаливания для детей
младшего возраста.***

Закаливание

Введение

Закаливание - это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (например, низкой или высокой температуры) путём их систематического воздействия на организм.

В основе закаливания лежит способность организма человека приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей среды.



Закаливание

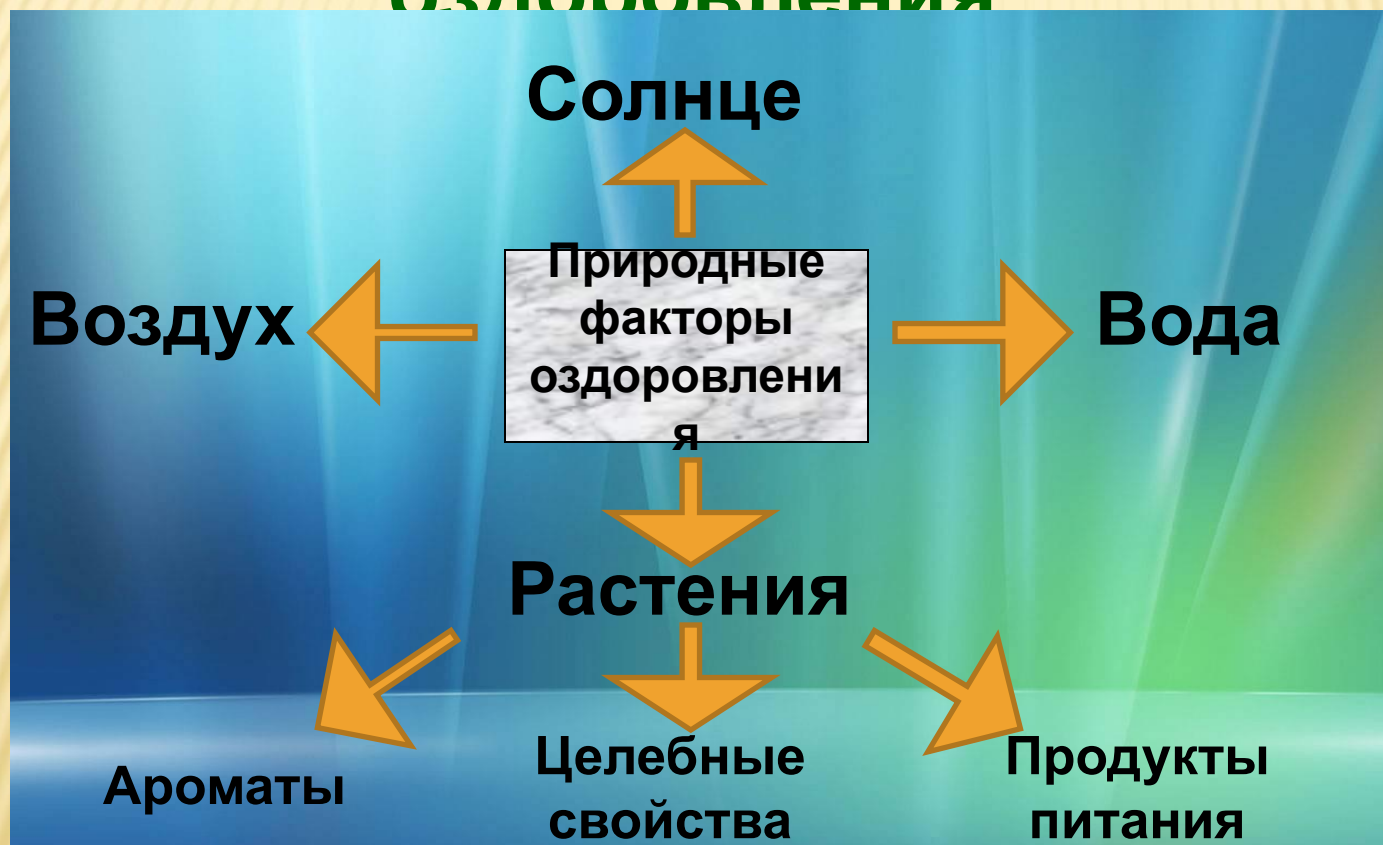
Краткая история закаливания

Использование закаливающих процедур было известно человеку ещё в древние времена. Им в укреплении здоровья отводил большую роль Гиппократ (древнегреческий врач, реформатор античной медицины). По его мнению, особой целительной силой обладают холодовые закаливающие процедуры, а те, кто держит тело в тепле, приобретают изнеженность мышц, слабость нервов, обмороки и кровотечение.



Закаливание

Природные факторы оздоровления



Закаливание

Правила закаливания

1. *Необходимость психологического настроя на закаливание, заинтересованность в нём . Это самый важный принцип.*
2. *Закаливание должно быть систематичным.*
3. *Закаливание должно быть комплексным, что предполагает различные виды закаливания: пассивные и активные, общие местные, коллективные и индивидуальные.*
4. *Закаливание должно быть постепенным, время контакта с закаливающим фактором должно увеличиваться постепенно.*
5. *Закаливание должно проводиться с учётом индивидуальных особенностей организма и климатических условий конкретного региона.*
6. *Закаливание должно быть «на грани удовольствия», т.е. не изнурять себя чрезмерными нагрузками.*

Закаливание

Способы закаливания

Обтирание

Обливание

Воздушные ванны

Солнечные ванны

Купание в открытых водоемах

Босохождение

Моржевание

Закаливание

Солнечные ванны.

Этот тип закаливания следует принимать разумно, иначе вместо пользы они могут вызвать ожоги кожи, перегрев организма, солнечный удар, перевозбуждение нервной системы. Прием солнечных ванн целесообразно сочетать с водными процедурами. После приёма рекомендуется 10 – 15 минут побыть в тени, а затем принять душ или искупаться.



Закаливание

Воздушные ванны

Этот тип доступный каждому человеку в любое время года. Воздух действует непосредственно на наше тело. Кожу, приводит к ряду биохимических изменений в клетках тканей, раздражает кожные рецепторы нервной системы. Воздушные ванны лучше всего применять на открытом воздухе, их полезно сочетать с различными физическими упражнениями – ходьбой, бегом, гимнастикой.



Закаливание

Обтирание

Процедура обтирания: полотенце, губку или специальную рукавичку из материи смачивают в воде и слегка отжимают.

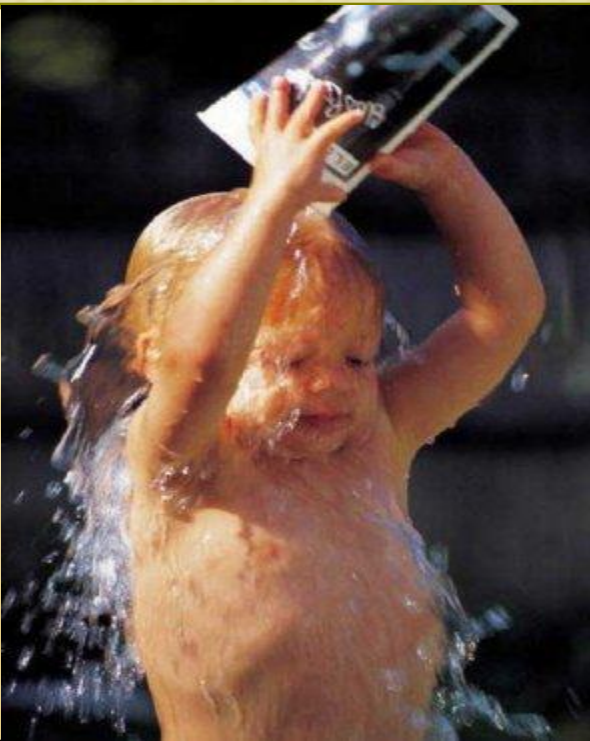
Затем последовательно производят обтирание рук (в направлении от пальцев к плечам), шеи, груди, живота, спины и ног. После этого тело растирают сухим жёстким полотенцем до покраснения и появления приятного ощущения теплоты.



Закаливание

Обливание

Хорошим методом закаливания является обливание холодной водой. Для этого берут 2 – 3 ведра холодной воды желаемой температуры и выливают на всё тело. Основную роль при обливании играет температурное раздражение кожи, которое оказывает тонизирующее воздействие. После обливания тело необходимо обтереть сухим полотенцем.



Закаливание

Купание в открытых водоемах

Наиболее эффективным средством закаливания является купание в открытых водоёмах. Во время купания на организм одновременно воздействует солнце, воздух и вода. Прежде чем купаться, обязательно обращайте внимание на правила безопасного поведения при купании. Купаться рекомендуется не раньше, чем через 1 – 1,5 часа после еды.



Закаливание

Моржевание

Наиболее эффективной водной процедурой является купание в ледяной воде. Однако подготовка к этому требует специальной тренировки и знаний физиологических процессов, проходящих в организме человека при купании в ледяной воде. Это высшая форма закаливания, так как в короткое время подключает к борьбе «за выживание» все органы человека.



Закаливание

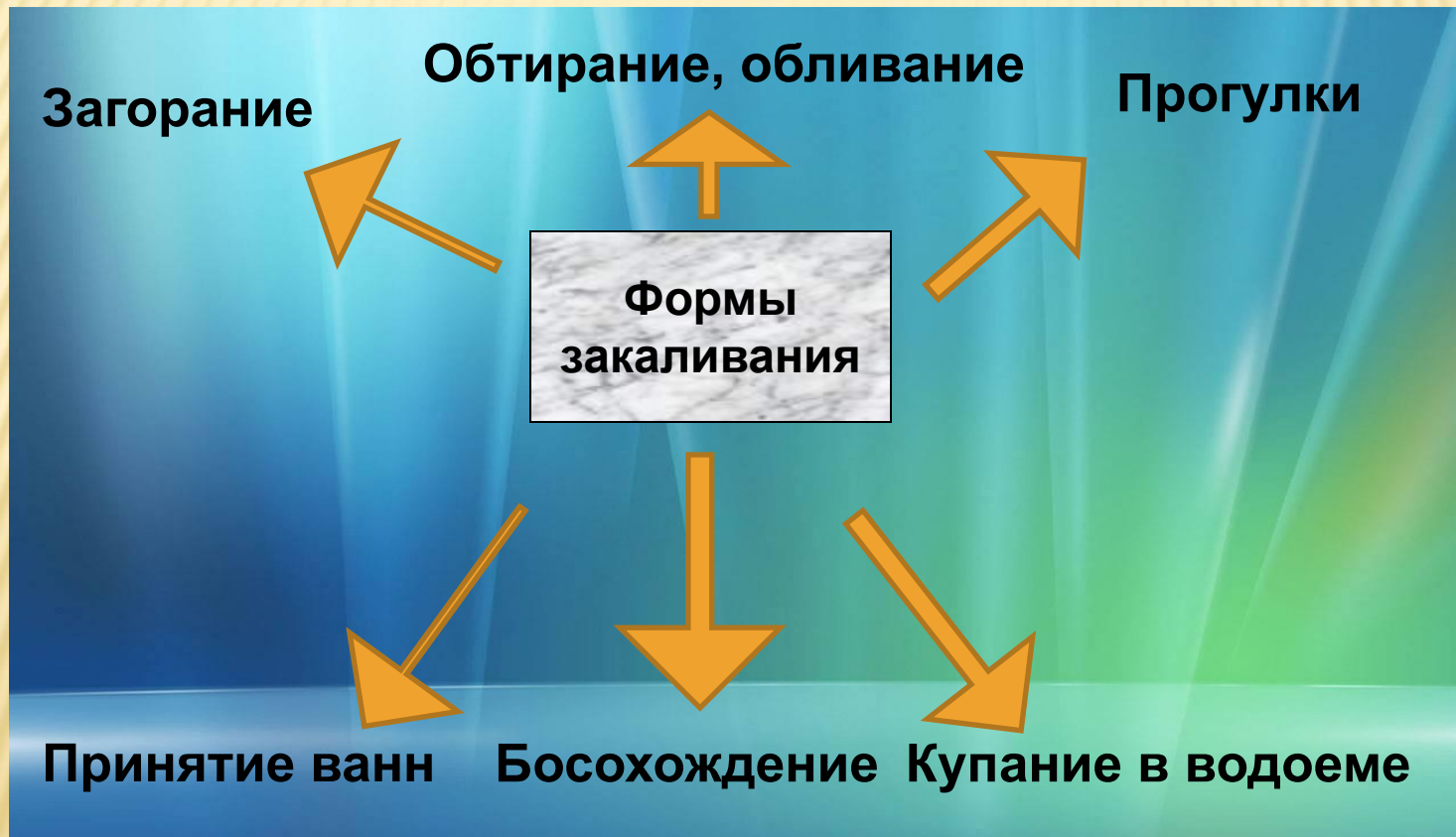
Хождение босиком

Хождение босиком испокон веков использовалась для профилактики и лечения многих заболеваний. Современная наука подтверждает пользу босохождения. Прогулка по свежему снегу на первых порах должна быть не более 2 – 4 минут. Ходьба босиком – это сильнейшее профилактическое и целительное средство, одна из составляющих системы здорового образа жизни.



Закаливание

Формы закаливания



Закаливание

Если хочешь быть здоров - закаляйся!