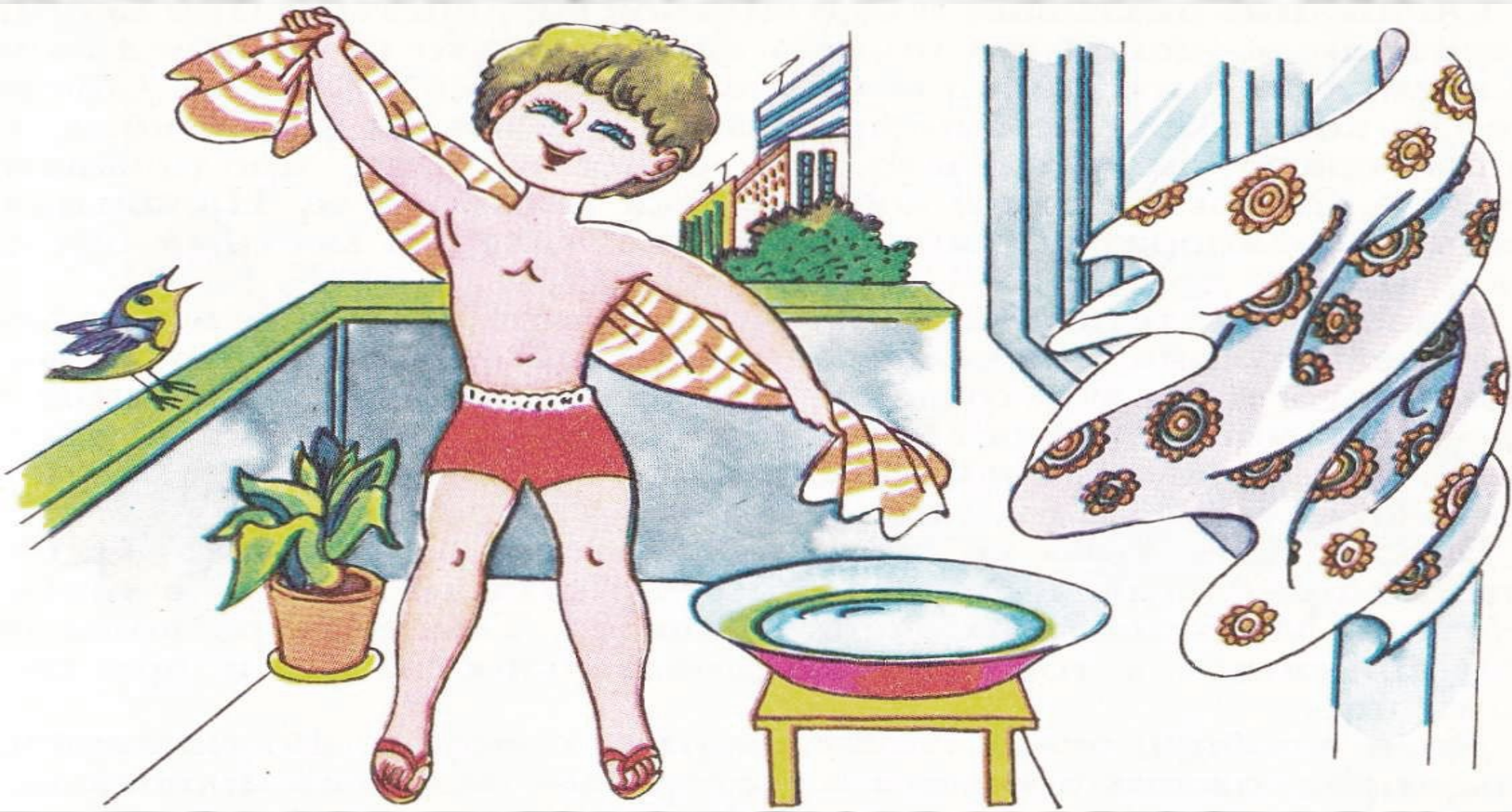


Закаливание

Вопросы:

1. Физиологические основы закаливания.
2. Основные принципы закаливания.
3. Средства, формы и методы закаливания.

Закаливание -- это система гигиенических мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к действию различных неблагоприятных климатических факторов.



Закаливание организуется:



с
профессиональной
(производственной)
целью;



с целью общего
укрепления здоровья;
повышения умственной и
физической
работоспособности;



с целью повышения устойчивости
организма человека к действию
неблагоприятных факторов окружающей
среды.

Гигиенические принципы закаливания:

Систематичность –

регулярное, ежедневное
выполнение закаливающих
процедур.

постепенное изменение
реакций организма на данный
раздражитель.

Длительные перерывы ведут к
ослаблению или полной
утрате приобретенных
защитных реакций.

Происходит
изменение
Длительные
ослаблению
или полной
утрате
защитных



Гигиенические принципы закаливания:

Постепенность и последовательность — начинаем с небольших доз простейших процедур, постепенно увеличивая время воздействия, количество и форму.



Гигиенические принципы закаливания:

Учет индивидуальных особенностей (пол, возраст, состояние здоровья) — реакции организма на закаливающие процедуры неодинаковы.



Гигиенические принципы закаливания:



Сочетание общих и местных процедур.

Общие процедуры – это такие, при которых воздействию подвергается вся поверхность тела, местные – направлены на закаливание отдельных участков тела.

Разнообразие средств и форм – обеспечивает всестороннее закаливание (например, купание в открытых водоемах).

Гигиенические принципы закаливания:

Постоянный самоконтроль – показателями правильного проведения закаливания является крепкий сон, хороший аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности.



Основными средствами закаливания являются:

1. воздух;
2. вода;
3. солнце;
4. атмосферное давление.



Формы закаливания:

традиционные
(показаны всем,
важны для
профилактики
заболеваний);

нетрадиционные
(снегохождение,
купание в
проруби).



Режимы закаливания:

- 1. Начальный** – показан людям с низкой закаленностью и детям. Используются прохладные и индифферентные воздушные ванны, обтирания и обливания прохладной или индифферентной водой.
- 2. Оптимальный** – используются прохладные и умеренно холодные воздушные ванны и прохладные гидропроцедуры.
- 3. Специальный** – используются холодные и очень холодные гидропроцедуры (используют в подготовке скалалазов, спасателей).

Воздушные ванны бывают:

Индифферентные
– 21-22°C

Очень холодные
– ниже 0°C

Прохладные –
17-20°C

Умеренно холодные
– 16-9°C

Холодные –
ниже 8°C

Пассивные формы закаливания:

Зарядка на
улице



Прогулки на
улице



Сон с открытой
форточкой



Ношение более легкой одежды,
допускающей циркуляцию воздуха под ней.

Формы закаливания:

Местные:

```
graph TD; A([Местные:]); A --> B[Полоскание горла]; A --> C[Контрастные ножные ванночки]; A --> D[Обливание стоп];
```

**Контрастные
ножные ванночки**

**Полоскание
горла**

Обливание стоп

Общие формы закаливания:



Ножные ванны

Обтирание
мокрым
полотенцем



Купание
в водоёмах



Обливание

Гидропроцедуры по температуре:

Ножные ванны
являются хорошим
средством
закаливания

- Теплые – $36-40^{\circ}\text{C}$.
- Индифферентные – $34-36^{\circ}\text{C}$.
- Прохладные – $20-33^{\circ}\text{C}$.
- Холодные – менее 20°C .



Морские купания являются
наиболее сильным и
комплексным
закаливающим средством

По силе и характеру падения воды на тело различают:

1. дождевой;
2. каскадный;
3. круговой;
4. душ Шарко;
5. подводный.

По температуре:

1. горячий (+39--+42°C),
2. теплый (+36--+37°C),
3. индифферентный (+34-+35°C),
4. прохладный (+20-30°C),
5. холодный (ниже 20°C), 6. контрастный (чередование воды разной температуры).

Спасибо за внимание!