

***ЗНАЧЕНИЕ ЗАКАЛИВАНИЯ. МЕТОДЫ
ЗАКАЛИВАНИЯ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ
ПЕРИОДОВ.***

**Презентацию подготовила
Ибатуллина Оксана Владиславовна**

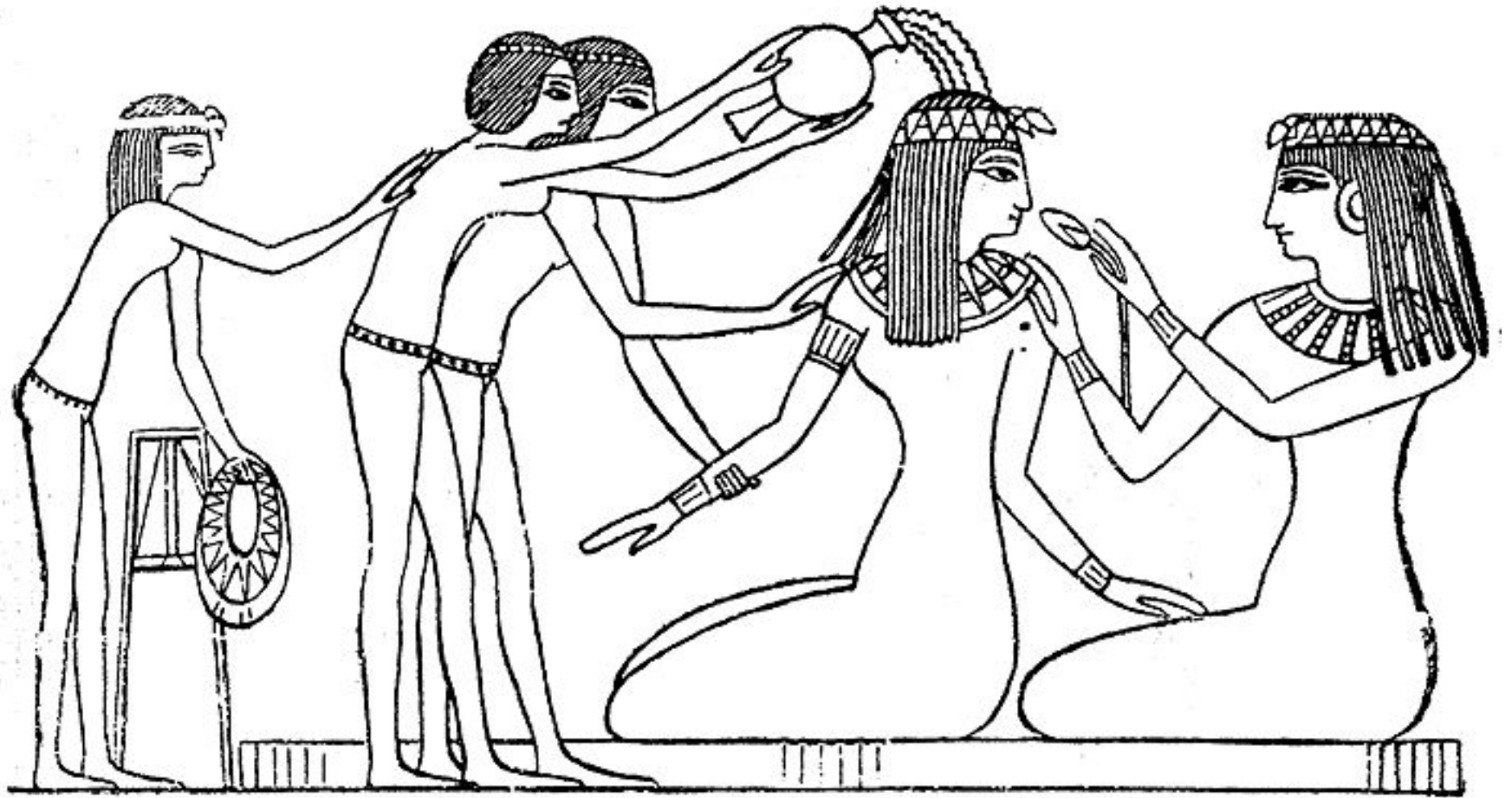
ЧТО ТАКОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ?

- **Закаливание** — это комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодных-климатических условий.

Оно благоприятствует:

- общему улучшению самочувствия;
- уменьшению утомляемости;
- повышению иммунитета;
- совершенствованию всех функциональных систем;
- снижению простудных заболеваний;
- повышению стрессоустойчивости.





ПОСТЕПЕННОСТЬ УВЕЛИЧЕНИЯ СИЛЫ РАЗДРАЖАЮЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

- Закаливание даст положительный результат лишь в том случае, если сила и длительность действия закаливающих процедур будут наращиваться постепенно.
- Переход от менее сильных воздействий к более сильным должен осуществляться постепенно, с учетом состояния организма и характера его ответных реакций на применяемое воздействие.
- В начале применения закаливающих процедур у организма возникает определенная ответная реакция со стороны дыхательной, сердечно-сосудистой и центральной нервной систем.



УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА И СОСТОЯНИЯ ЕГО ЗДОРОВЬЯ

- Прежде чем приступать к приему закаливающих процедур, следует обратиться к врачу, так как закаливание оказывает весьма сильное воздействие на организм, особенно на людей, впервые приступающих к нему.
- Врачебный контроль в ходе закаливания позволит выявить эффективность закаливающих процедур либо обнаружить нежелательные отклонения в здоровье, а также даст врачу возможность планировать характер закаливания в дальнейшем. Важным фактором оценки эффективности закаливания является и самоконтроль.



ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

- **Закаливание воздухом - Аэротерапия**
- **Закаливание водой**
- **Закаливание в парной**
- **Закаливание солнцем - Гелиотерапия**



ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

- Закаливание воздухом — это процесс, при котором организм человека привыкает к воздействию холодного воздуха. Это способствует укреплению иммунитета и повышению сопротивляемости организма к различным заболеваниям. Проводить закаливание воздухом можно различными способами: прогулки на свежем воздухе, проветривание помещений, обливание холодной водой, контрастные ванны и др.
- Показания к закаливанию воздухом: хронические заболевания органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, гипертоническая болезнь, сахарный диабет, ожирение, анемия, гипотония, вегетососудистая дистония, климактерический синдром, послеродовая депрессия, стресс, переутомление, снижение иммунитета.







ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ





ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ

- Начинать закаливающие процедуры необходимо когда человек полностью здоров.
- Необходимо соблюдать принцип постепенности.
- Так же очень важно проводить закаливающие процедуры регулярно, без больших промежутков, в любую погоду и время года. Если все-таки так получилось, что Вы на длительное время прерывали закаливание, то возобновлять его необходимо с более щадящих процедур. .
- Сочетайте закаливания с физическими упражнениями. Закаливание должно приносить бодрость и радость. При закаливании необходимо учитывать индивидуальные особенности человека, состояние здоровья, время года, природно-климатические условия и так далее.
- Выполняя закаливающие процедуры необходимо проводить самоконтроль. Помните что закаливание это одна из составляющих здорового образа жизни.



*МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ
ВОЗРАСТНЫХ ПЕРИОДОВ.*

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА В РАЗНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ

- **Закаливание детского организма на первом году жизни**
- Закаливание детей первого года жизни включает в себя воздушные ванны и купание. Эти процедуры можно объединять. Перед купанием малыша оставляют без одежды на одну-две минуты.
- Купание проводится в воде, температура которой составляет 37 градусов. На протяжении года этот показатель снижается до 28 градусов. Полезно после купания обливать малыша более прохладной водой из кувшина.



ЗАКАЛИВАНИЕ МАЛЫШЕЙ В ВОЗРАСТЕ 1-3 ГОДА

- Когда малыш научится самостоятельно ходить, уже привычные методы **закаливания детского организма** дополнят утренняя зарядка и хождение босиком.
- Выполнение физических упражнений повышает иммунитет. Они должны проводиться ежедневно в определенное время.



ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

- В возрасте 3-7 лет ребенок уже частично адаптирован к неблагоприятным факторам окружающей среды, поэтому его организм способен справиться с большими нагрузками.
- В этот период продолжительность гимнастики увеличивается, и она включает в себя более сложные упражнения. Ее рекомендуют выполнять на улице в любое время года.
- Водные процедуры в этом возрасте дополняются закаливанием горла. Ребенок должен полоскать полость рта отваром ромашки и шалфея.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

