

# *Гигиенические основы закаливания*

Выполнила студентка 101  
группы  
Платунова Софья.

**Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды.**



**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 кровотечения.**



## *Принципы закаливая*

1. Постепенность. Организм не сразу приспосабливается к необычным условиям, поэтому увеличение силы раздражающего воздействия должно идти постепенно.

2. Систематичность. Применять закаливающие процедуры надо систематически, они должны стать потребностью. Перерыв в закаливании снижает устойчивость к закаливающим воздействиям

3. Учёт индивидуальных особенностей: возраст, состояние здоровья, физическое развитие, условия жизни, среда, в которой проживаешь.

4. Разнообразие средств закаливания с использованием холодных и тепловых

# Средства закаливания

- \* Закаливание воздухом.
- \* Закаливание солнцем.
- \* Хождение босиком.
- \* Закаливание водой.



## **Аэротерапия – закаливание воздухом.**

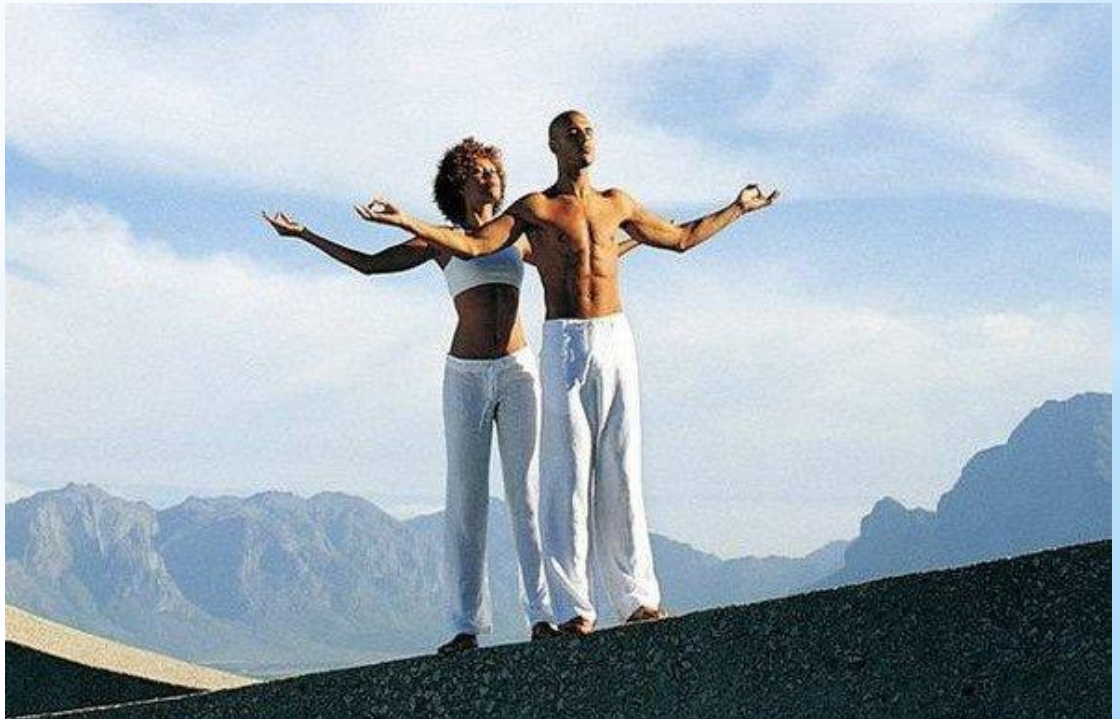
**Данный вид закаливания включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе. Свежий воздух закаляет организм путем охлаждения кожных рецепторов и нервных окончаний слизистой и тем самым совершенствует терморегуляцию организма. Закаливание воздухом полезно для психоэмоционального состояния человека, повышения иммунитета, насыщения организма кислородом и тем самым способствует нормализации работы большинства органов и систем организма.**



# Гелиотерапия

— закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и теплом.

Закаливание солнцем повышает устойчивость нервной системы, ускоряет обменные процессы организма, повышает сопротивляемость организма, улучшает кровообращение, улучшает работу мышечной системы, имеет тонизирующее воздействие почти на все функции организма.



## Хождение босиком

Этот вид закаливания полезен и детям и взрослым. На стопах человека находится большое количество биологически активных точек, которые при хождении босиком стимулируются и помогают нормализовать работу многих органов и систем организма. Хождение босиком повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, повышает иммунитет. Этот вид закаливания является хорошей профилактикой очень многих заболеваний.





## **Закаливание водой**

Закаливание водой – это очень полезная для организма человека процедура. При водном закаливании циркуляция крови в организме происходит интенсивней, принося органам и системам организма дополнительный кислород и питательные вещества. Закаливание водой можно разделить на несколько видов:

1. Обтирание
2. Обливание
3. Душ
4. Лечебное купание и моржевание.





# *Правила закаливания*

- \* Начинать закаливающие процедуры необходимо когда человек полностью здоров. Детям и людям, страдающим различными заболеваниями можно начинать закаливание с щадящих процедур и только после консультации с врачом.**
- \* Необходимо соблюдать принцип постепенности. Это касается как температурного режима, так и временных рамок закаливающих процедур. При закаливании водой нужно начинать процедуры с воды комнатной температуры, постепенно понижая ее на 1-2 градуса. При закаливании солнцем также необходимо соблюдать принцип постепенности и начинать пребывание на солнце с нескольких минут, постепенно увеличивая время нахождения на солнце. .**
- \* 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. Это гораздо повысит эффективность закаливающих процедур и благотворно повлияет на весь организм.**
- \* Закаливание должно приносить бодрость и радость. Если вы чувствуете недомогание после закаливающих процедур, то необходимо прекратить закаливание и обратиться к врачу.**

**\* При закаливании необходимо учитывать индивидуальные особенности человека, состояние здоровья, время года, природно-климатические условия и так далее.**

**\* Выполняя закаливающие процедуры необходимо проводить самоконтроль. Оценивайте общее самочувствие, пульс, кровяное давление, аппетит и другие показатели в зависимости от индивидуальных особенностей организма.**

**\* Помните что закаливание это одна из составляющих здорового образа жизни. Не забывайте уделять внимание своему питанию и другим аспектам своей жизни.**



***СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!***