

Возрастные особенности температурной сенсорной системы.

Механизмы закаливания



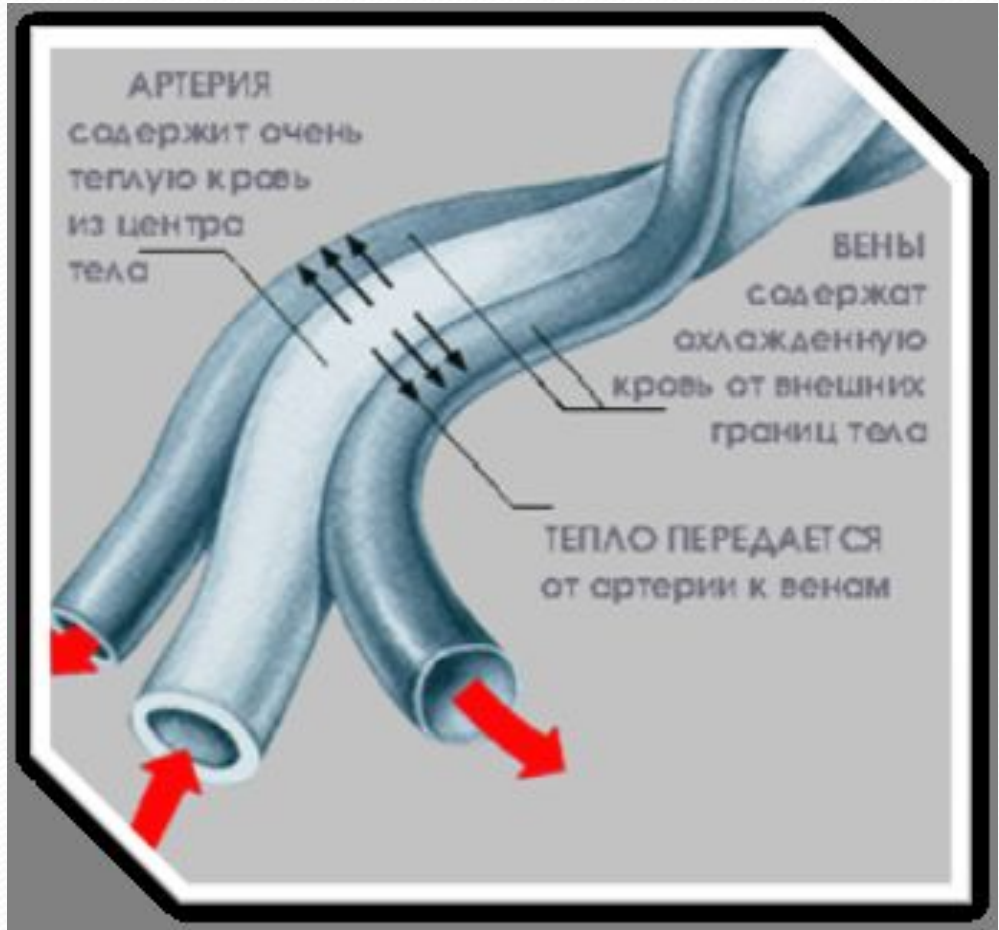
План презентации

- Понятие терморегуляции
- Возрастные особенности терморегуляции у детей
- Понятие закаливания
- Правила и режимы закаливания
- Закаливающие мероприятия

Терморегуляция – это уравновешение соотношения процессов теплообразования и теплоотдачи. Носит рефлекторный характер. Процессы терморегуляции контролируются центральной нервной системой, в частности гипоталамусом, где находится центр терморегуляции.

Терморецепторы расположены в коже. Они присылают импульсы в центр терморегуляции. Центр терморегуляции устанавливает такие соотношения между процессами теплообразования и теплоотдачи, чтобы температура тела оставалась постоянной.

В обычных условиях тело человека не перегревается. На протяжении суток температура может изменяться. Она уменьшается утром, повышается вечером. Немного выше температура внутри тела



Возрастные особенности терморегуляции у детей:

- Теплообразование меньше, чем у взрослых
- Колебания температуры тела.
- Неадекватность реакций на изменение внешней температуры.
- Для подростков: повышенные процессы, хроническая гипертермия (нарушение обменных процессов, аллергии)

*Улучшить теплорегуляцию можно через
закаливание организма*

Закаливание – это система специальной тренировки организма, в том числе процессов терморегуляции, с использованием естественных факторов природы (воздух, вода, солнечные лучи). Это делается для того, чтобы расширить возможности приспособления человеческого организма к постоянно меняющимся температурным условиям



Процедуры закаливания можно осуществлять при:

- при условии полного здоровья
- с учётом возрастных и индивидуальных особенностей организма.



Кандидат медицинских наук Н.А. Гукасова рекомендует при закаливании придерживаться следующих правил:

- Начинать любую закаливающую процедуру с комфортных температур, которые не предъявляют повышенных требований к организму.
- Интенсивность закаливающих процедур наращивать постепенно.
- Проводить закаливание систематически, продолжительный срок и без значительных перерывов.
- Закаливание желательно сочетать с выполнением физических упражнений. Выбор физической нагрузки (утренняя гигиеническая гимнастика, производственная гимнастика, занятия теми или иными видами спорта, лечебная физкультура и т. д.), время ее выполнения подбираются индивидуально для каждого человека, как и сами закаливающие процедуры.

Правила и режимы закаливания:

- Проводите закаливающие процедуры в любое время года и без перерывов.
- Постепенно увеличивайте силу раздражающего воздействия (воздуха, воды, солнца).
- Учитывайте возрастные и индивидуальные особенности ребенка.
- Закаливающие процедуры должны сопровождаться положительными эмоциями.





Нарушение этих правил приводит к отсутствию положительного эффекта от закаливающих процедур, а иногда и к истощению адаптационных возможностей организма. Показателями правильного проведения закаливания и его положительных результатов являются: крепкий сон, хороший аппетит, хорошая прибавка в весе, бодрость малыша и т.д.

Закаливание детей можно условно разделить на два режима.

Первый режим – это начальный период закаливания, в котором происходит становление тепловой устойчивости организма.

Второй режим – поддерживающий период, в котором за счет регулярности занятий сохраняется приобретённая готовность ребёнка воспринимать температурные и другие воздействия внешней среды без функциональных нарушений.

Во время первого режима закаливающие нагрузки увеличиваются соответственно схеме выбранных методов закаливания, во время второго они могут колебаться соответственно времени года.

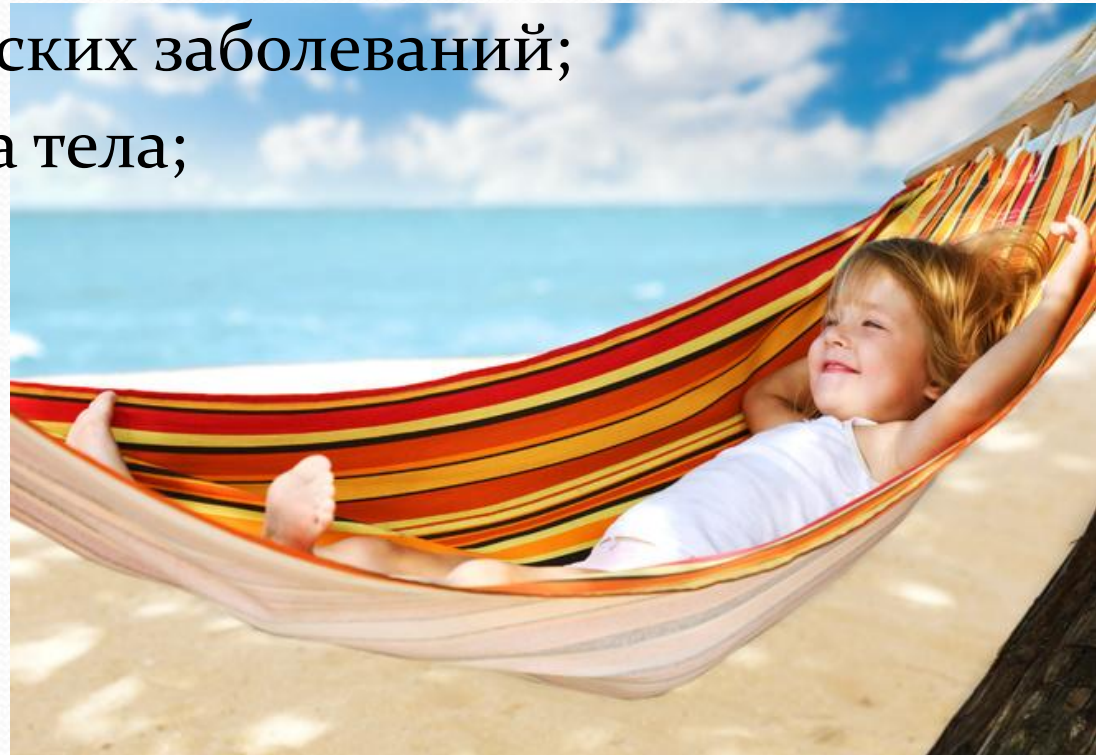
Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные. К общим относятся:

- **правильный режим дня,**
- **рациональное питание,**
- **воздушные ванны при смене подгузника,**
- **прогулки с малышом в любую погоду в соответствующей сезону одежде,**
- **посещение бассейна для грудничков или занятия плаванием в домашней ванне.**

Уже эти мероприятия создают условия для правильного развития детского организма.

К специальным мероприятиям относятся:

- закаливание воздухом (воздушные ванны), солнцем (солнечные ванны) и водой (водные процедуры).
- Противопоказания к закаливанию:
- обострение хронических заболеваний;
- высокая температура тела;
- вирусная инфекция.



Закаливание воздухом:

Стимулирует защитные силы организма, предотвращает и лечит заболевания дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы. Закаливание воздухом начинается со слабых мягкодействующих процедур, постепенно продолжительность воздушных ванн удлиняется с одновременным снижением температуры. Действие воздуха воспринимается нервными окончаниями кожных покровов и слизистых оболочек дыхательных путей.

Характер влияния воздуха на организм определяется соотношением его качественных показателей: температуры, влажности, движения, давления, ионизации.



Закаливание солнечными ваннами:

Солнце и воздух в комплексе с плаванием оказывают благотворное воздействие на организм.

Однако чтобы обеспечить максимальный оздоровительный эффект и не принести вреда, необходимо соблюдать правило пользования солнечной радиацией в летнее время — использовать ее следует осторожно.

В погоне за загаром можно нанести ущерб своему здоровью, ведь оздоровительное действие солнечной радиации появляется при таких дозах, которые не вызывают интенсивной пигментации кожи. Неумелое пользование солнцем может привести к перегреванию организма (тепловой удар) и солнечным ожогам на коже. Первые признаки — головокружение, головная боль, тошнота, одышка.



На организм человека влияет не только прямая солнечная радиация, но и рассеянная, поэтому солнечные ванны можно принимать и в тени.

Для солнечных процедур благоприятны утренние часы:

- на юге до 11 часов,
- в средней полосе до 12 часов,
- принимать их нужно через 1,5 часа после приема пищи,
- после приема солнечных ванн полезно обливание прохладной водой (+16-18 °С), а затем хорошее растирание.

Закаливание водными процедурами:

Действие воды на кожу аналогично действию воздуха, но сильнее, так как вода обладает большой теплопроводностью и, следовательно, отнимает больше тепла. Сущность физиологического действия на организм водных процедур и конечный результат их влияния подобны действию воздушных. Соприкосновение воды с кожным покровом сопровождается раздражением нервных окончаний и ведет к изменению тонуса и просвета кровеносных сосудов с последующим влиянием на все органы и системы человека.



Список использованной литературы и интернет - ресурсы:

- Баранов В.М. В мире оздоровительной физкультуры, К: Здоровье, 2006
- Дубогой А.Д. Управлять здоровьем смолоду, - К: Молодь, 2005
- Муравов И. В. Возможности организма человека, М: Знание, 2007
- Фомин Н.А. Физиология человека // Москва, 2004
- Правила закаливания воздухом, солнечными ваннами и водными процедурами [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
http://www.childhospital.narod.ru/doctor_advace/leto.html



Выполнила студентка
1 курса
711-3 группы заочной
формы обучения
Артамонова Елена Викторовна