



Солнце,
воздух и
вода-

наши лучшие
друзья!

**Если хочешь быть здоров –
закаляйся!**



Всех полезней

солнце, воздух и вода!

От болезней

помогают нам всегда.

От всех болезней всех полезней

солнце, воздух и вода!



Закаливание — это увеличение сопротивляемости организма по отношению к меняющимся условиям внешней среды.





- **Цель закаливания** — выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой.



- **Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, они придают бодрость, улучшают настроение. Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма.**

- **Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма. Закаленные дети меньше болеют и отличаются гармоничным развитием.**



Принципы закаливания:

- сознательное и заинтересованное отношение к процессу закаливания,
- систематичность,
- постепенность,
- учет возрастных и индивидуальных особенностей,
- комплексность воздействия природных факторов.



Правила

закаливания:



- Приступать к закаливающим процедурам можно в любое время года, но только если ребенок абсолютно здоров.
- До процедур малыш не должен быть перегрет или переохлажден.
- Закаливающие процедуры должны вызывать у ребенка положительные эмоции.

Основные методы закаливания

- Закаливание воздухом
- Закаливание водой
- Закаливание солнцем



Закаливание воздухом

- Такие закаливающие процедуры доступны людям различного возраста и широко могут применяться не только здоровыми людьми, но и страдающими некоторыми заболеваниями. Более того, при ряде заболеваний (неврастения, гипертоническая болезнь, стенокардия) эти процедуры назначаются как лечебное средство. Большое значение для укрепления здоровья имеют прогулки.





Закаливание воздухом — самый мягкий способ тренировки терморегуляционных процессов. Этот метод очень прост, эффективен и безвреден.



- К методам закаливания воздухом относится проветривание помещения. Лучше проводить сквозное проветривание (в отсутствие ребенка). Осенью и зимой проветривать детскую комнату необходимо 4-5 раз в день по 10—15 минут. Понижение температуры на 1-2 °С является хорошим закаливающим фактором. Летом окно должно быть открыто.



- Прогулка и сон на свежем воздухе также являются прекрасными закаливающими процедурами.

Закаливание ВОДОЙ



Закаляйся,

если хочешь быть здоров!

Постарайся

позабывать про докторов.

Водой холодной обтирайся,

если хочешь быть здоров!

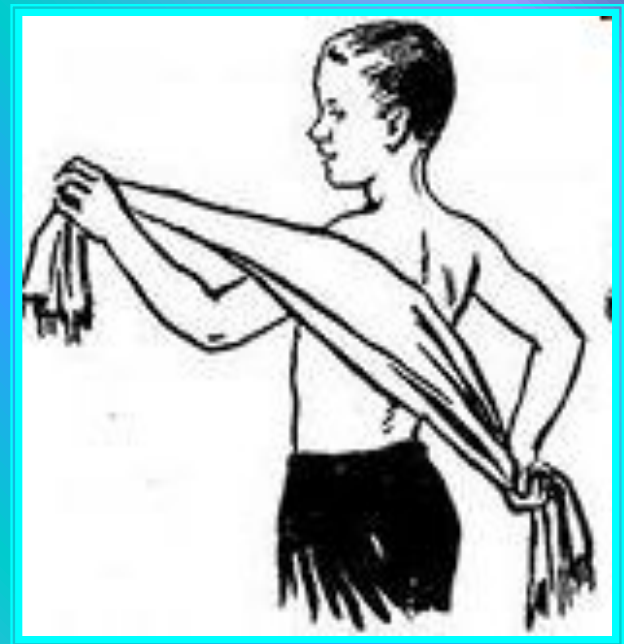
Обтирание

- Начальный этап закаливания водой. Его проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирание производят последовательно: шея, грудь, спина, затем вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты. После этого обтирают ноги и также растирают их.



- Сначала температура воды должна составлять 34°C , постепенно снижайте ее на $0,5—1^{\circ}\text{C}$ в день — до $26—23^{\circ}\text{C}$.

Вся процедура осуществляется в пределах пяти минут.





- В холодной воде - исцеление, предупреждение заболеваний, она укрепляет тело и сохраняет бодрость духа.

Авл Корнелий Цельс

Обливание

- Для первых обливаний целесообразно применять воду с температурой около $+ 30^{\circ} \text{C}$, в дальнейшем снижая ее до $+ 15^{\circ} \text{C}$ и ниже. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем.



- Обливание лучше всего проводить утром — после гимнастики или свето-воздушной ванны.



Душ

- В начале закаливания температура воды должна быть около $+30-32^{\circ}\text{C}$ и продолжительность не более минуты. В дальнейшем можно постепенно снижать температуру и увеличивать продолжительность до 2 мин., включая растирание тела.





- При хорошей степени закаленности можно принимать контрастный душ, чередуя 2-3 раза воду $35-40^{\circ}\text{C}$ с водой $13-20^{\circ}\text{C}$ на протяжении 3 мин. Контрастный душ прекрасно «тренирует» сосуды.

- **При купании** осуществляется комплексное влияние на организм воздуха, воды и солнечных лучей.

Начинать купания можно при температуре воды $18-20^{\circ}\text{C}$ и $14-15^{\circ}\text{C}$ воздуха.



- Для закаливания рекомендуется наряду с общими применять и местные водные процедуры. Наиболее распространенные из них – обмывание стоп и полоскание горла холодной водой, так как при этом закаливаются наиболее уязвимые для охлаждения части организма.

Умывание

- Элементарная закаливающая процедура с использованием воды. Начинать надо с температуры $28—26\text{ }^{\circ}\text{C}$ и постепенно снижать ее до $20\text{ }^{\circ}\text{C}$.



Обмывание стоп



- Проводится в течении всего года перед сном водой с температурой вначале 26-28° С, а затем снижая ее до 12-15° С. После обмывания стопы тщательно растирают до покраснения.

Контрастное обливание ног

- Сначала ноги обливаются теплой водой (36°C), затем холодной ($20\text{—}24^{\circ}\text{C}$) и снова теплой (36°C). Эту процедуру рекомендуют часто болеющим или склонным к аллергии детям.



Полоскание горла



- Проводится каждый день утром и вечером. Вначале используется вода с температурой $23-25^{\circ}\text{C}$, постепенно каждую неделю она снижается на $1-2^{\circ}\text{C}$ и доводится до $5-10^{\circ}\text{C}$.

- Регулярный прием указанных водных процедур вызывает чувство свежести, бодрости, повышенной работоспособности.



Закаливание солнцем



- Солнечные инфракрасные лучи обладают ярко выраженным тепловым действием на организм. Они способствуют образованию дополнительного тепла в организме. В результате этого усиливается деятельность потовых желез и увеличивается испарение влаги с поверхности кожи: происходит расширение подкожных сосудов и возникает гиперемия кожи, усиливается кровоток, а это улучшает кровообращение воздушных ванн всех тканях организма.

Солнечные ванны

- Солнечные ванны с целью закаливания следует принимать очень осторожно, иначе вместо пользы они принесут вред (ожоги, тепловой и солнечный удары). Принимать солнечные ванны лучше всего утром, когда воздух особенно чист и ещё не слишком жарко, а также ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату.





- Лучшее время для загара: в средней полосе – 9-13 и 16-18 часов; на юге – 8-11 и 17-19 часов. Первые солнечные ванны надо принимать при температуре воздуха не ниже 18° . Продолжительность их не должна превышать 5 минут (далее прибавлять по 3-5 минут, постепенно доводя до часа). Воздушных ванн время приема солнечных ванн нельзя спать! Голова должна быть прикрыта чем-то вроде панамы, а глаза темными очками.



- **Закаливание солнечными лучами осуществляется с помощью световоздушных ванн. Эти закаливающие процедуры совмещаются с прогулками.**



Под влиянием солнечных лучей в организме ребенка образуется витамин D, без которого невозможен правильный рост и развитие костных структур. Поэтому свето-воздушные ванны — это еще и прекрасная профилактика рахита.





- **Закаливание солнечными лучами начинайте при температуре воздуха 22—24°C.**

Пассивное закаливание



- Представляет собой ношение облегчённой одежды, длительное пребывание на открытом воздухе, проживание в холодной или жаркой климатических зонах и т.п. Всё это оказывает определённое влияние на терморегуляторные механизмы, устойчивость к неблагоприятным условиям. Однако эффективность такого пассивного закаливания всё же невелика.

Как же взрослых мне понять?
Погулять в весенний день
Меня стали одевать,
Как на полюс. И не лень...
Пот течет за воротник,
Шарф мешает мне дышать...
- Одевайся, баловник!
Или - не пущу гулять.
Я подумал: "Пусть уж так.
Все на улице сниму!"
В двери вышел кое-как...
Нет, я взрослых не пойму!



- **Закаливание – важное средство профилактики неблагоприятного воздействия погодноклиматических условий на организм. Систематическое применение закаливающих процедур повышает общий уровень здоровья человека.**

**Я ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГУ,
САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ!**





КОНЕЦ