

ГКООУ Ростовской области санаторного типа  
для детей, нуждающихся в длительном лечении,  
САНАТОРНАЯ ШКОЛА – ИНТЕРНАТ № 28

# ***Закаливание***

Автор: Зиганшина Анна Диясовна  
Руководитель: Вахрушева Ирина Ивановна

# План:

- Что такое закаливание организма
- Виды закаливания
- Правила закаливания
- Противопоказания к закаливающим процедурам
- Что закаливание даёт

# Закаливание

Под закаливание следует понимать различные мероприятия, связанные с рациональным использованием естественных сил природы для повышения сопротивляемости организма вредным влияниям различных метеорологических факторов.

**Закаливание** — это своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к своевременной мобилизации. Это комплекс методов целенаправленного повышения функциональных резервов организма и его устойчивости не благоприятному действию факторов окружающей среды путём систематического тренирующего дозированного воздействия ими.

**Закаливание организма** — это система процедур, способствующих повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, выработке условно рефлекторных реакций терморегуляции, с целью её совершенствования. При закаливании вырабатывают устойчивость организма к охлаждению.



# *Виды закаливания*

- Холодом
- Воздухом
- Солнцем
- Закаливание водой
- Закаливание в бане

# Закаливание холодом

Закаливание к холоду осуществляют, главным образом, посредством частого пребывания на открытом воздухе и применения водных процедур. Закаливания холодом является наиболее актуальным, особенно в условиях нашей страны, так как переохлаждение часто играет главную роль в возникновении различных заболеваний дыхательных путей. У не закаленного человека при воздействии холодного воздуха происходит расширение сосудов слизистой оболочки носа, что приводит к появлению насморка.



# ***Закаливание воздухом***

Эффективность закаливания воздухом зависит не только от температуры, влажности, но и от скорости его движения. При ветре тело остывает быстрее, чем в безветрие. Чем выше скорость ветра, тем больше теплоотдача кожи и тем эффективнее закаливание воздухом.



# Закаливание солнцем

Солнечные инфракрасные лучи обладают ярко выраженным тепловым действием на организм. Они способствуют образованию дополнительного тепла в организме. Солнечные лучи — сильнодействующее средство, которым нельзя злоупотреблять. Только постепенное привыкание к солнцу и разумная дозировка солнечной энергии способны укрепить организм и повысить работоспособность. При некоторых заболеваниях (туберкулез легких, острые воспалительные процессы, злокачественные новообразования и др.) закаливаться солнцем нельзя. Закаливание солнцем — это прием солнечных ванн, хотя, строго говоря, это воздушно-солнечные ванны, так как орг



# Закаливание водой

Вода не должна быть изначально ледяной: вашему организму это может не понравиться. Пусть на первом этапе закаливания температура воды будет не ниже комнатной, то есть примерно 30-22 градуса. Постепенно понижайте температуру воды либо на 1 градус каждый день, либо на 2 градуса через каждые 2-3 дня Холодная вода приводит к возникновению в организме импульсного тепла. Под импульсным теплом понимают мгновенный разогрев клеток вследствие экстремального воздействия холода. В итоге этого разогрева происходит естественный отбор – повреждённые и больные клетки ликвидируются, а здоровые укрепляются ещё сильнее.



# Закаливание в бане

Баня является прекрасным гигиеническим, лечебным и закаливающим средством. Под влиянием банной процедуры повышается работоспособность организма и его эмоциональный тонус, ускоряются восстановительные процессы после напряженной и длительной физической работы. Под влиянием высокой температуры интенсивно выделяется пот, это способствует выведению из организма вредных веществ. Попеременное воздействие жара и холода — прекрасная гимнастика для сосудов. Под действием жара сосуды расширяются, от холода вновь сужаются. Кровь движется то к сердцу, то к периферии. Банные процедуры не рекомендованы лицам с гипертонией и страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями.



# Правила закаливания

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

Для того чтобы с наибольшей эффективностью, использовать природные факторы для оздоровления, необходимо придерживаться определенных правил .

**Первое и основное правило закаливания** — постепенность увеличения интенсивности закаливающих воздействий. Вместе с тем она должна быть достаточной, чтобы организм реагировал на нее. Недостаточные нагрузки снижают эффект закаливания, а избыточные - вызывают запредельное торможение или перегрузку, препятствующие закаливанию. Однако, не следует начинать закаливание сразу же с обтирания снегом или купания в проруби.

**Второе правило закаливания** - регулярность (или непрерывность), обязывающая систематически повторять закаливающие процедуры на протяжении всей жизни. Время между повторными раздражениями не должно превышать продолжительности последствия применяемого фактора.

Краткие, но частые, раздражения более эффективны, чем длительные, но редкие. Лучше всего, если пользование закаливающими процедурами будет четко закреплено в режиме дня. Следует помнить, что проведение закаливающих процедур в течение 2-3 месяцев, а затем их прекращение приводит к тому, что закаленность организма исчезает через 3-4 недели, а у детей через 5-7 дней.

**Третье правило** - обязательный учет индивидуальных особенностей организма, состояния здоровья индивида, восприимчивости и переносимости им закаливающих процедур. 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. В дальнейшем необходим постоянный самоконтроль, для своевременной коррекции дозировки закаливающих процедур. Самоконтроль проводится с учетом следующих показателей: общее самочувствие, масса тела, пульс, аппетит, сон.

**Четвёртое правило** - правило многофакторности. Очень важно использовать несколько физических факторов; холод, тепло, лучистую энергию, воду и др.

**Пятое правило** — правило прерывистости. Согласно ему, если применяют несколько закаливающих воздействий в течение дня, следует делать между ними перерывы. Каждую последующую процедуру можно начинать лишь после восстановления температурного режима организма.

**Шестое правило**- последовательность в проведении закаливающих процедур. Необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами. Начать можно с обтирания, ножных ванн, и уж затем приступить к обливаниям, соблюдая при этом принцип постепенности снижения температур.



# Противопоказания к закаливающим процедурам:

- острые заболевания, сопровождающиеся высокой температурой;
- острые желудочно-кишечные расстройства;
- резко повышенная нервная возбудимость;
- декомпенсированные пороки сердца;
- выраженная анемия (низкий гемоглобин);
- резкое истощение;
- ухудшение сна;
- резко отрицательное отношение к закаливающим процедурам.

# Что даёт закаливание

Закаливание - улучшает кровообращение и укрепляет сосуды, а значит улучшает весь обмен веществ.

Закаливание одно из важнейших составляемых здоровью образа жизни. Закалённый человек обладает высоким жизненным тонусом, не подвержен заболеваниям, в любых условиях способен сохранять спокойствие, бодрость духа и ОПТИМИЗМ.

В здоровом теле - здоровый дух

***Будьте здоровы — не болейте!***

# Список литературы

- <http://chudesalegko.ru/zakalivanie/>
- Картинки Яндекс
- <http://www.inflora.ru/diet/diet272.html>
- [http://www.zdorovih.net/modules.php?name=Articles&pa=showarticle&articles\\_id=747](http://www.zdorovih.net/modules.php?name=Articles&pa=showarticle&articles_id=747)
- <http://nanofizika-bio.ru/>