

# ЗАКАЛИВАНИЕ

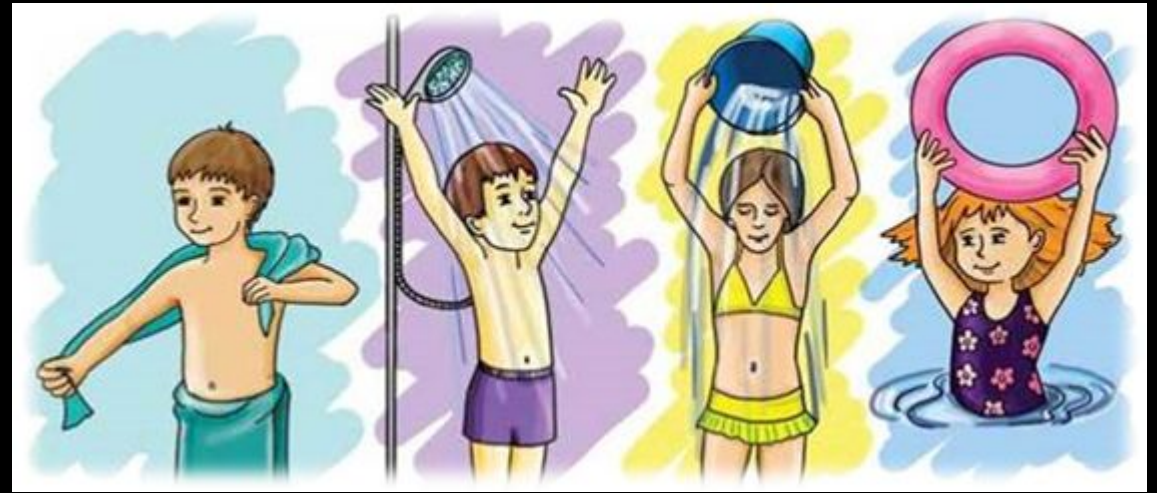
Презентация выполнена студенткой группы 23к10  
Панкратовой Е.М.

## **Закаливание организма —**

метод физиотерапии воздействием на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами (относительно температуры тела) и пониженным атмосферным давлением, с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному воздействию этих факторов. Закаливание следует рассматривать как попытку приблизить образ жизни человека к естественному, не дать угаснуть врождённым адаптационным способностям организма.



**Если хочешь быть здоров-закаляйся!**



### Как начать?

Если мы вас убедили, начинайте постепенно – например, с обтирания влажными полотенцами. Этот способ считается наиболее щадящим, и именно его используют при закаливании малышей.

Тем, кто решил начать с обливаний, рекомендуем начинать с конечностей, а потом постепенно переходить на все остальное тело. Не забудьте сделать небольшую зарядку до и как следует растереть себя полотенцем после процедуры. Также можно практиковать контрастный душ – этот простой и доступный всем без исключения способ довольно быстро дает неплохие результаты.

Во время закаливания важно следить за своим физическим состоянием. Если в день процедуры вы плохо спали, потеряли аппетит, неважно себя чувствовали – лучше перенесите сеанс на другое время. И не пренебрегайте солнечными и воздушными ваннами – они помогут усилить пользу закаливания и улучшат ваше настроение.

## Почему закаливание укрепляет иммунитет

Закаливание укрепляет сосуды благодаря перепаду температур, но на иммунную систему человека оно действует немного по-другому.

Ледяная вода – это стресс как для организма, так и для психики. Но этот стресс длится недолго, и именно в его кратковременности и заключается польза закаливания. Морж терпит воздействие холода (в большей или меньшей степени, в зависимости от стажа), и это запускает в его организме цепь гормональных реакций.

Гипоталамус транслирует информацию о стрессе в гипофиз, а тот реагирует на нее выделением определенных гормонов. Самые важные из этого набора – тестостерон и соматотропин. И тот, и другой выделяется как у мужчин, так и у женщин, разница состоит лишь в объемах. Гормон тестостерон стимулирует костный мозг – главный орган нашей иммунной системы. Соматотропин оказывает оздоровительное воздействие на сердце и сосуды.

То есть ледяная вода в этом случае играет роль катализатора, который помогает запускать нужные процессы в организме. А оздоравливают организм наши собственные внутренние гормоны, которые выделяются в микродозах (сотые грамма).

Получается, что польза холода – именно в том, что он вгоняет организм в стресс. Если бы обливаться ледяной водой или купаться в проруби было приятно, закаливание не давало бы таких потрясающих результатов в оздоровлении организма. Помните, что каждый раз, когда вам приходится немного перетерпеть неприятные ощущения, вызванные контактом с холодной водой, вы делаете это во благо своего здоровья.

## 1. Закаливание водой.

Водное закаливание оказывает более мощное воздействие на организм по сравнению, например, с воздушными процедурами. Это связано с тем, что теплопроводность воды в 30 раз, а теплоемкость в 4 раза больше, чем воздуха.

Различают три фазы реакции организма на действие пониженной температуры воды. Первая - повышенный спазм сосудов кожи, при более глубоком охлаждении - и подкожно-жировой клетчатки. Вторая фаза - в связи с адаптацией к низкой температуре воды происходит вазодилатация, кожа становится красной, снижается артериальное давление, активируются тучные клетки и лейкоциты сосудистых депо кожи и подкожной клетчатки с высвобождением биологически активных веществ, в том числе с интерфероноподобными свойствами. Эта фаза характеризуется улучшением самочувствия, увеличением активности. Третья фаза (неблагоприятная) - истощаются приспособительные возможности организма, возникает спазм сосудов, кожа приобретает синюшно-бледный оттенок, появляется озноб [3].

При систематическом использовании водного закаливания первая фаза сокращается и быстрее наступает вторая. Самое главное, чтобы не наступила третья фаза. Водные процедуры делят на традиционные и нетрадиционные, или интенсивные.

Вода - общепризнанное средство закаливания. Преимущество воды перед другими средствами закаливания заключается в том, что водные процедуры легко дозировать.

Принцип постепенности легче всего выдержать именно при применении воды: можно взять воду той температуры, которая нужна в данном случае, постепенно снижая ее.



## 2. Закаливание воздухом

Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей. Из специальных мер закаливания воздухом в детских садах применяются: сон на воздухе, в холодное время и воздушные ванны.

Первой закаливающей процедурой для грудного ребенка являются воздушные ванны. Прежде чем объяснить родителям, как проводить закаливание воздухом, нужно напомнить им, что температура воздуха в комнате для новорожденного ребенка должна быть 23°C, в возрасте от 1 до 3 мес. - 21°C, от 3 мес. до 1 года - 20°C, старше 1 года - 18°C. Грудным детям свойственны высокие энергетические затраты и потребление кислорода (больше, чем у взрослых, в 2,5 раза). Поэтому необходимо проветривать помещения 4-5 раз в день по 10-15 мин. зимой, держать летом почти постоянно открытыми форточки. Проветривание с помощью форточки или фрамуги проводят в присутствии детей; температура воздуха снижается на 1-2°C, что является закаливающим фактором. При сквозном проветривании воздухообмен происходит гораздо быстрее, чем через форточку, но его желательно производить при отсутствии ребенка в комнате. Возможно использование бытовых кондиционеров, которые автоматически регулируют температуру и влажность.



### 3. Закаливание солнцем.

Закаливающее значение действия солнца своеобразно. Солнце является сильно действующим средством закаливания. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Но солнце может оказывать и отрицательное действие.

Поэтому надо к этой процедуре подходить очень осторожно. У младших детей особенно полезны солнечные ванны, но важен при этом индивидуальный подход. Проводить солнечные ванны надо в движении, но игры надо проводить спокойного характера. Солнечные ванны увеличиваются постепенно.



К интенсивным (нетрадиционным) методам закаливания относят любые методы, при которых возникает хотя бы кратковременный контакт обнаженного тела человека со снегом, ледяной водой, воздухом отрицательной температуры.

Имеется достаточный опыт интенсивного закаливания детей раннего возраста в родительских оздоровительных клубах. Однако практически нет научных исследований, свидетельствующих о возможности использования этого вида закаливания.

Реакция организма на действие любых раздражителей обозначается как общий адаптационный синдром, в котором выделяют три стадии: стадию тревоги

(активация функции коры надпочечников, вследствие чего уменьшается объем вилочковой железы, селезенки, лимфатических узлов), стадию резистентности (развитие гипофункции коры надпочечников) и стадию истощения.

Физиологическая незрелость организма детей раннего возраста, в первую очередь незрелость нейроэндокринной системы, является нередко причиной не повышения, а наоборот, подавления иммунной активности, быстрого развития стадии истощения при чрезмерном закаливании ребенка к холоду.





С давних времен использовались и сейчас остаются основными и самыми действенными средствами закаливания естественные силы природы: солнце, воздух и вода.

Закаливание чаще всего рассматривается как процесс приспособления организма к меняющимся условиям погоды и климата. Но говоря о закаливании как средстве физического воспитания, имеется в виду не только приспособление организма, происходящее под влиянием неблагоприятных условий. Закаливание надо рассматривать как сознательное применение в определенной системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды. Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста. Оздоровительное значение воздушных, солнечных ванн, водных процедур несомненно. Закаленные дети меньше болеют, легче переносят заболевания.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

