

Министерство образования и науки Алтайского края  
Краевое государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Алтайский архитектурно-строительный колледж»

# Закаливание

Выполнила: Верозубова И.А СЭЗС–82

Преподаватель: Чернова Ю.С

Барнаул 2020

# План:

1. Факторы здоровья
2. Зож
3. Закаливание как основа здоровья ребенка
4. Принципы закаливания
5. Виды закаливания
6. Вывод
7. Источники

# Здоровье человека зависит от:

- ▶ наследственности(10–20%);
- ▶ состояния окружающей среды (10–20%);
- ▶ уровня здравоохранения (8–12%);
- ▶ образа жизни (50–70%).

# Здоровый образ жизни

- это рациональное питание, занятие спортом, отказ от алкоголя и курения и многое другое.

Важную роль играет и **закаливание!**

# Закаливание использовалось с древнейших времен

- ▶ Древний Египет
- ▶ Спарта
- ▶ Древняя Русь
- ▶ труды Гиппократ
- ▶ летописи Нестора
- ▶ и т.д.



**Закаливание, как  
основа здоровья  
ребенка.**



**Закаливание** – одно из важнейших средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья детей и подростков – рассматривается как комплекс методов целенаправленного повышения функциональных резервов организма и его сопротивляемости к неблагоприятным физическим факторам окружающей среды.



- У взрослых людей механизмы терморегуляции зрелые, поэтому постоянная температура тела поддерживается легче.

- Терморегуляционные механизмы у детей развиваются постепенно до 3-х лет.

- ▶ Чем младше ребенок, тем менее совершенная система терморегуляции.
- ▶ Потоотделение – начинает нормально функционировать у детей с 2–3 мес.
- ▶ Ребенок раннего возраста получает и тратит очень много тепла. Поэтому дети чувствительны к температурным колебаниям окружающей среды.



- ▶ Охлаждение способствует снижению сопротивляемости организма к инфекциям. При этом активизируются условно-патогенные микробы, создаются условия для развития острых и хронических заболеваний.

**Тяжесть болезни во многом зависит от общего состояния ребенка, его закалки, сопротивляемости и защитных сил организма.**

- ▶ В результате систематического, планомерного и дозированного воздействия охлаждения, у ребенка возникают рефлексы, изменяющие интенсивность теплопродукции, то есть в процессе закаливания производится совершенная адаптация к охлаждению, лучше сохраняется тепло в организме при неблагоприятных метеорологических условиях окружающей среды.


# Принципы закаливания.



**1.Постепенность увеличения  
интенсивности  
закаливающих воздействий.**

**2.Регулярность.**

**3.Учет индивидуальных особенностей  
организма, состояния здоровья  
индивидуума, восприимчивости и  
непереносимости им закаливающих  
процедур.**




4.Адекватность( соответствие) дозировки закаливающих факторов.

5.Многофакторность.

6.Прерывистость.

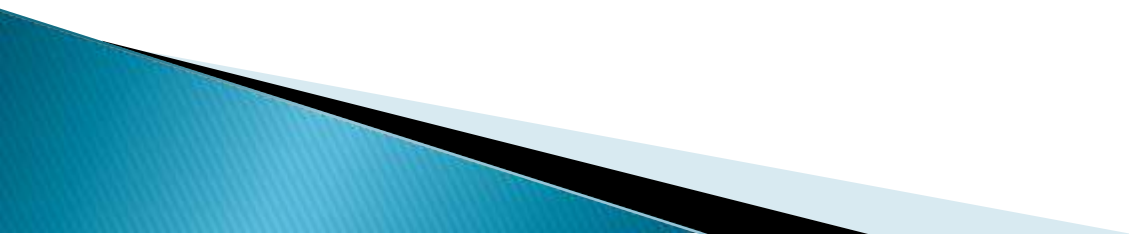
7.Комбинирование общего и местного закаливания.

**Несоблюдение принципов закаливания приведет к напрасной трате времени и не даст должной закаленности, может вызвать излишне резкие или даже патологические реакции организма.**



- ▶ **Противопоказания:** лихорадка, острые психические расстройства, недостаточность кровообращения II – III ст., гипертонический криз, приступ бронхиальной астмы, кровотечение, тяжелая травма, печеночная и почечная колика, обширные ожоги, пищевая токсикоинфекция. С первых дней выздоровления можно приступить к закаливанию, используя вначале местные, а затем общие воздействия.

# Виды закаливания.






# *Закаливание воздухом.*

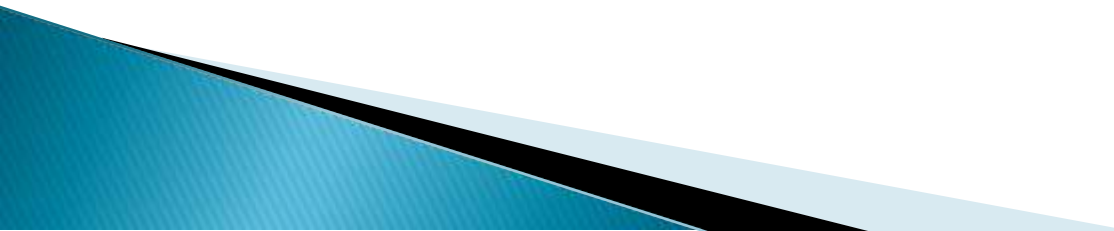
## Прогулки



## **Закаливающее действие воздуха на организм способствует:**

- ▶ повышению тонуса нервной и эндокринной систем
  - ▶ улучшению процессов пищеварения
  - ▶ совершенствованию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем
  - ▶ изменению морфологического состава крови (повышается количество эритроцитов и уровень гемоглобина).
  - ▶ улучшению общего самочувствия организма
  - ▶ влиянию на эмоциональное состояние – вызывает чувство бодрости, свежести.
- 

## Виды воздушных ванн:

1. *горячие* (свыше  $30^{\circ}\text{C}$  )
  2. *теплые* (свыше  $22^{\circ}\text{C}$  )
  3. *индифферентные* ( $21-22^{\circ}\text{C}$  )
  4. *прохладные* ( $17-21^{\circ}\text{C}$  )
  5. *умеренно холодные* ( $13-17^{\circ}\text{C}$  )
  6. *холодные* ( $4-13^{\circ}\text{C}$  )
  7. *очень холодные* (ниже  $4^{\circ}\text{C}$  ).
- 

# Правила приема воздушных ванн:

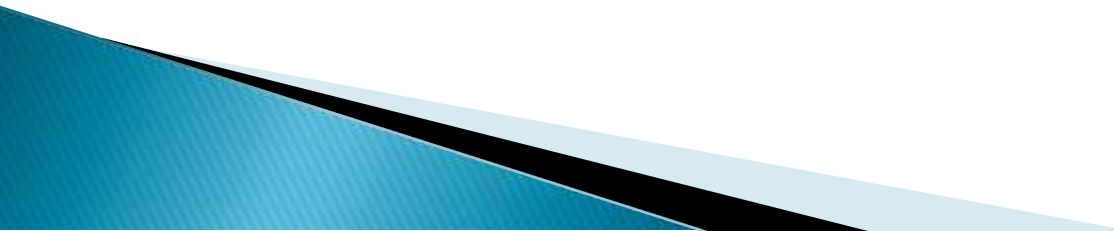
- Начинать прием воздушных ванн в комнате при температуре 15–16° С (10–15 минут). Позже на улице при 20–22° С.
- Оставаться обнаженным не более 3–5 минут.
- Совершать активные движения во время приема воздушных ванн.
- Первая ванна не более 15 минут. С каждым разом увеличивать время на 10–15 минут.
- Холодные ванны принимают только закаленные люди. Время 1–2 минуты (постепенно увеличивается до 8–10 минут).
- Прием воздушных ванн на открытом воздухе надо начинать не ранее, чем через 1,5 – 2 часа после еды и заканчивать закаливания за 30 минут до приема пищи.
- Носить свободную одежду по погоде.

# *Закаливание водой*

В домашних условиях:

- ▶ Обтирания
- ▶ Обливания
- ▶ Ножные ванны

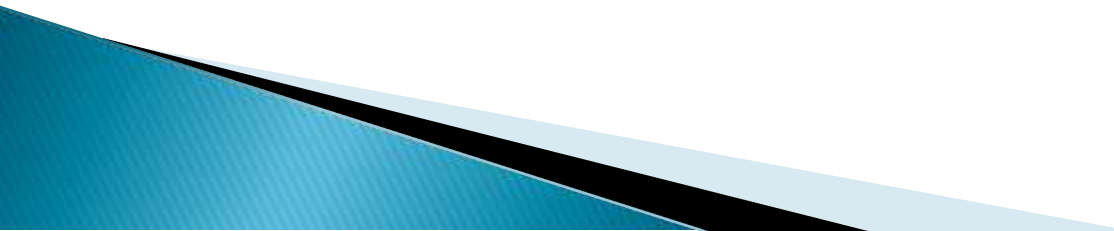
Их проводят с понижением температуры  
воды  
и уменьшением времени процедур.



# Обтирание.

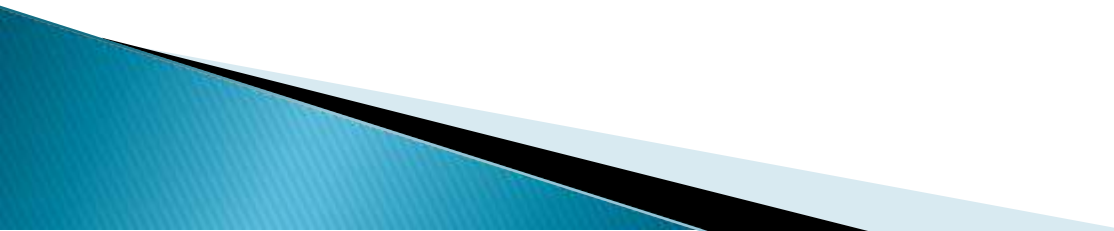
- ▶ Мохнатым полотенцем, простынею, губкой или специальной рукавицей, смоченными водой ( $36—34^{\circ}$ ) и хорошо отжатыми, последовательно обтирают руки, спину, грудь, ноги.
- ▶ Сухим полотенцем тело растирают до легкого покраснения.
- ▶ Через каждые 3—5 дней температуру воды снижают на  $1—2^{\circ}$ , доводя ее в течение 2—3 месяцев до  $12—10^{\circ}$ .

В профилактике простуды хороший эффект дает **закаливание стоп(ножные ванны)**.

- ▶ Для этого их обмывают водой ежедневно перед сном в течение года.
  - ▶ Начинают с температуры 28—25°, а заканчивают – 15—14°.
  - ▶ После обмывания стопы надо тщательно растереть полотенцем.
  - ▶ Длительность первых ванн – 1 – 2 минуты, а затем ее к 5 – 6-й процедуре увеличивают до 3 минут.
- 



# Обливание водой.

- ▶ Начинают после 1–2 месяцев обтирания.
  - ▶ Начинать обливание желательно летом, используя воду 36 – 34°.
  - ▶ Последовательно обливают верхние конечности, грудь, спину, голову и далее остальные части тела.
  - ▶ После обливания можно сделать растирание и самомассаж, выполнить необходимые физические упражнения.
  - ▶ Можно делать обливание водой контрастной температуры (разность 5—7°).
  - ▶ Постепенно температуру воды понижать до 12 – 14°.
- 

# Душ.

- ▶ В любое время года при температуре помещения не менее 18 – 20° и температуре воды с 36 – 34 до 16 – 14 °С.
- ▶ После физических нагрузок любого характера желателен контрастный душ.
- ▶ Используют попеременно теплую и холодную воду с последовательно увеличивающейся разницей температур (с 5 – 7° до 15 – 20 °С).



# Водные ванны.

- ▶ Начинают с ванн 36 – 34°, затем переходят к прохладным ваннам с медленно возрастающей Холодовой нагрузкой.
- ▶ Нижний предел температуры воды ванн – 12 – 14 °С.

## Хождение босиком по траве.

- ▶ Продолжительность процедур с 3 – 5 минут постепенно увеличивают до 15—20 минут.
- ▶ После этого ноги обливают водой комнатной температурой (18 – 24°), тщательно вытирают махровым полотенцем.




# Купание в открытых водоёмах.

- ▶ Начинать летом и продолжать систематически не реже 2 – 3 раз в неделю.
- ▶ Вовремя купания необходимо плавать или энергично двигаться.
- ▶ Продолжительность купания зависит от температуры воды, состояния здоровья и тренированности человека.
- ▶ Лучшее время для купания 9 – 11 и 14 – 17 часов.
- ▶ После купания насухо вытирают голову, растираются или делают самомассаж, осушают тело полотенцами быстро одеваются.

◆ В случае переохлаждения нужно растереть тело полотенцем докрасна, сделать несколько физических упражнений или выпить горячего чая.

# Обтирание снегом.

- ▶ Рекомендовано здоровым людям после подготовительного закаливания холодной водой.
  - ▶ Сначала эту процедуру выполняют в помещении, длительность – 1 – 3 минуты.
  - ▶ Когда организм привыкнет, обтираться снегом при хорошей погоде можно на открытом воздухе.
- 

# *Закаливание в бане.*

- ▶ повышается работоспособность организма и его эмоциональный тонус
- ▶ ускоряются восстановительные процессы после напряженной и длительной физической работы.
- ▶ расширяются кровеносные сосуды и усиливается кровообращение во всех тканях организма
- ▶ интенсивно выделяется пот, что способствует выведению из организма токсинов

**Банные процедуры не рекомендуется применять людям, страдающим сердечнососудистыми заболеваниями, гипертонией.**



## Каких правил надо придерживаться, чтобы добиться закаливающего эффекта?

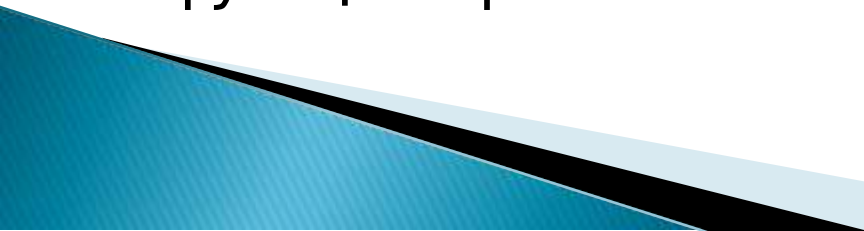
- ▶ После нагревания в парной (10–15 минут) поплавайте в бассейне с прохладной водой или примите прохладный душ (не более 10 минут), а затем обязательно отдохните (около 20 минут).
- ▶ Если вы слишком сильно потеете, выйдите из жаркого помещения и окунитесь в бассейн или облейте холодной водой, а потом посидите в предбаннике.
- ▶ Посещайте баню регулярно (1–2 раза в неделю).
- ▶ Осторожно повышайте температуру.
- ▶ Если в парной возникают не приятные ощущения, сразу выйдите, отдохните.
- ▶ Не заходите в баню сразу после еды, принятия алкоголя.
- ▶ Наденьте на голову специальную шапочку, чтобы избежать перегрева головы.

# *Закаливание солнцем.*


## **Инфракрасные лучи:**

- ▶ способствуют образованию дополнительного тепла в организме.
- ▶ усиливают деятельность потовых желез, увеличивают испарение влаги с поверхности кожи: происходит расширение подкожных сосудов и возникает гиперемия кожи, усиливается кровоток, а это улучшает кровообращение во всех тканях организма.

## **Ультрафиолетовые лучи :**

- ▶ способствуют образованию витамина D
  - ▶ ускоряют обменные процессы
  - ▶ под его влиянием образуются высокоактивные продукты белкового обмена – биогенные стимуляторы
  - ▶ способствуют улучшению состава крови,
  - ▶ обладают бактерицидным действием
  - ▶ оказывают тонизирующее действие практически на все функции организма.
- 

# Солнечные ванны.

- ▶ Принимать солнечные ванны лучше всего утром или ближе к вечеру
  - ▶ 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 не более 5 минут (далее прибавлять по 3–5 минут, постепенно доводя до часа).
  - ▶ Во приема солнечных ванн нельзя спать!
  - ▶ Голова должна быть прикрыта панамой, а глаза темными очками.
- 

- ▶ Важно помнить, что время и частоту проведения процедур нужно устанавливать в зависимости от возраста.
- ▶ Перед началом закаливания желательно посоветоваться с врачом.



**Вывод:** Само по себе закаливание оказывает прекрасное воздействие на организм человека и способствует укреплению его здоровья. Но максимальный эффект закаливание приносит в том случае, если оно является составляющей естественного природного образа жизни, с физическими нагрузками, природным питанием и дыханием, полноценным сном и др.

## ИСТОЧНИКИ:

1. [https://studbooks.net/683391/turizm/vyvody\\_zakalivanii](https://studbooks.net/683391/turizm/vyvody_zakalivanii)

2.

<https://chudesalegko.ru/zakalivanie/>

3. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>