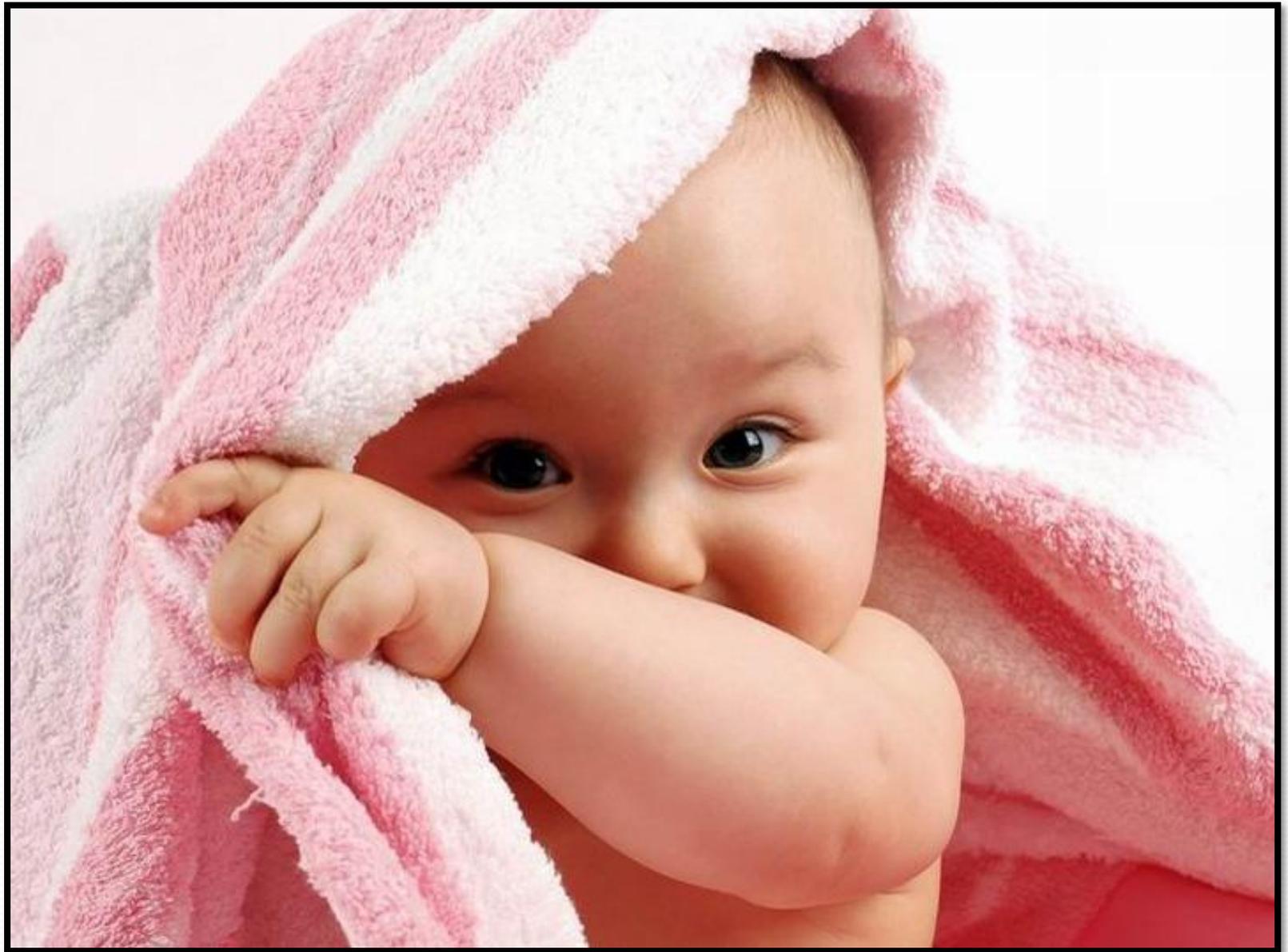


Физиологические особенности закаливания детей первого года жизни

Выполнили студентки 2 курса ПФ:
Толкачева Н.Ю., Дудургова М.М.

**Знаменитая песенная фраза
Лебедева-Кумача:
«От всех болезней всех
полезней солнце, воздух и
вода!»**





- **Закаливание** – это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению и перегреванию. При действии этих факторов внешней среды в организме возникает сложный физиологический комплекс ответных реакций, в котором участвуют организованные между собой функциональные системы, на поддержание температуры тела на постоянном уровне

Для получения положительного эффекта от закаливания необходимо соблюдать ряд общих правил:

- - систематическое использование закаливающих процедур во все времена года без перерывов
- - постепенное увеличение силы раздражающего воздействия
- - проведение закаливающих процедур на фоне положительной настроенности ребенка
- - соблюдение температурного режима кожных покровов
- - учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка
- - проведение процедур на фоне положительной настроенности ребенка

Основные методы закаливания:

- - закаливание водой;
- - закаливание воздухом;
- - закаливание рассеянным солнечным светом



Закаливание водой:



Влияние прохладной воды сказывается в рефлекторном изменении тонуса и просвета кровеносных сосудов. Различают 3 последовательные фазы этих изменений:

- 1- резкий спазм кожных сосудов, кровь отливает к внутренним органам, кожа становится бледной и холодной, наступает первый озноб;
- 2- расширение кожных сосудов, прилив крови из внутренних органов к периферии, появляется ощущение тепла, кожа приобретает красноватый оттенок;
- 3- состояние расширенных сосудов кожи

Закаливание солнцем:



Физиологическое воздействие солнечных лучей на организм:

- - нагревание тканей;
- - регулирование процессов окостенения скелета и отложения солей кальция в костях;
- - влияние на нервную систему выражается в изменении реакций высшей нервной деятельности;
- - мобилизация защитных сил организма;
- - повышение интенсивности обмена веществ;
- - улучшается состав крови;
- - нормализуются функции всех органов и тканей

Закаливание воздухом:



Способы закаливания воздухом:

- 1 способ – проветривание помещения;
- 2 способ – прогулка, включающая сон на воздухе;
- 3 способ – воздушные ванны

Физиологическое воздействие закаливающего воздуха на организм:

- - улучшение кровообращения;
- - углубление дыхания;
- - улучшение вентиляции легких;
- - усиливаются процессы обмена веществ;
- - улучшается состояние кожи

1 и 2 способы закаливания воздухом (проветривание помещения, сон на свежем воздухе):



Сауна как способ закаливания:



Сауна как способ закаливания:

в основе благотворного влияния бани лежит контраст температурных воздействий воды и воздуха на организм человека

- - в бане резко ускоряются обменные процессы, повышается сопротивляемость организма действию болезнетворных бактерий и вирусов
- - перепады температуры в сауне являются «гимнастикой» для сосудов
- - кожа подвергается глубокому очищению (удаляются многочисленные микробы, молочная кислота)

До 3-х месяцев необходимо провести своеобразную подготовку для встречи младенца с баней, чтобы кожа малыша подготовилась к банным перегрузкам, а сам ребенок стал более устойчивым к внешним раздражителям



Противопоказания для посещения бани (относительные и абсолютные):

- Абсолютные – острое течение любого заболевания, высокая температура, ангина, грипп, острый отит, гайморит (но при хронических гайморитах сауна полезна, т.к. санация пазух происходит наружу), фурункулез и др. воспалительные и инфекционные заболевания;
- Относительные – гнойничковые поражения и заболевания кожи

Заключение:

- Под влиянием закаливания повышаются выносливость и сопротивляемость организма по отношению к меняющимся условиям внешней среды;
- у ребенка формируется иммунитет к различным заболеваниям;
- совершенствуются механизмы терморегуляции;
- закаливание способствует правильному обмену веществ;
- оказывает положительное влияние на физическое развитие ребенка;
- оказывает положительное влияние на адаптацию его организма к новым условиям жизни

**Спасибо за
внимание!**

