



Способы закаливания организма

Подготовила презентацию:
ученица 8-2
Попова Аня

закаливание организма

Что такое закаливание в общих чертах знают все, но как его проводить правильно знают немногие. В настоящее время закаливание – это один из способов сохранения здоровья.



Объясняю почему: вы, наверное, заметили, что в последнее время людей буквально преследуют ОРВИ. Во-первых, это связано с использованием в питании множества аллергенов, с которыми наша иммунная система вынуждена вести борьбу. Во-вторых, употребление населением с детства большого количества лекарств. В-третьих, в связи с потеплением климата, осенне-весенняя слякоть растягивается, а это очень благоприятно для раз

многочисленно приспособляются
» скорее



Общие принципы закаливания

В основе закаливания лежит использование естественных факторов природы, а именно воздуха, воды и солнечного света. Начиная закаливание, запомните несколько простых правил: закаливающие процедуры проводить ежедневно, можно 2 раза в день; постепенно снижать температуру воздуха и воды; постепенно увеличивать продолжительность воздействия этих факторов; в случае болезни в не тяжелой форме прекращать закаливание не нужно. Когда здоровье ослаблено, к процедурам по закаливанию организма следует относиться с большей осторожностью. Надо уменьшить силу воздействия (увеличить температуру воды и уменьшить время обливания), но проводить эти процедуры обязательно; если вы всё же серьезно заболели, временно можно отменить процедуры, но перерыв должен быть не более 5–7 дней. Если же по каким-то причинам перерыв между закаливаниями продлился более двух недель, нужно все начинать сначала; детям закаливание проводить под контролем взрослых;

Почему же закаливание организма в обязательном порядке проводят именно ежедневно? Организм укрепляет свои защитные механизмы, только если нарушающие его нормальную работу внешние факторы воздействуют на него постоянно. И если на какое-то время закаливание прекратить, то у нашего организма уже нет необходимости в адаптации к тем условиям, которые искусственно воссоздаются при закаливающих процедурах. Даже ежедневные обливания водой на 5С меньше температуры нашего тела будут более эффективны, чем те же обливания на 10С, но с однодневным перерывом. Показателем эффективности закаливания является хорошее самочувствие и повышение тонуса организма.



Закаливание водой

- **Обливание** — более сильнодействующая процедура. Падающие струи холодной воды усиливают эффект раздражения. Обливание вызывает спазм и последующее быстрое расслабление кожных сосудов, является для организма своеобразной гимнастикой, повышает тонус нервно-мышечного аппарата, увеличивает работоспособность, вызывает чувство бодрости.

Летом обливание производится на открытом воздухе, из кувшина, ведра или шланга широкой непрерывной струей. Обливают вначале голову и плечи, а затем остальные части тела.

Для лиц, прошедших курс обтираний, обливание можно начинать с температуры комнатной воды, для остальных — с температуры воды, снижая ее ежедневно (или через день) на 1° и постепенно доводя до водопроводной.

В осенне-зимний период, при наличии соответствующих условий, обливание также следует производить на открытом воздухе, охлаждая воду снегом или льдом. Длительность процедуры обливания с последующим растиранием тела составляет 3—4 минуты.

Обливание противопоказано людям с повышенной возбудимостью нервной системы, так как является сильным раздражителем, и не рекомендуется лицам с высоким артериальным давлением.



• **Естественные водоемы.** Лучшим средством закаливания холодом являются купания в естественных водоемах в течение всего года. В них закаливания усиливается воздействием на обнаженное тело ветра, солнечных лучей, а также физической нагрузкой (плавание).



К естественным водоемам относятся реки, пруды, озера, моря, а также созданные человеком каналы, водохранилища и т. д.

Термическая нагрузка на тело регулируется в них природными условиями (температура воды и воздуха, скорость движения ветра), продолжительностью пребывания в воде, состоянием здоровья и тренированностью занимающегося.



Наиболее сильное воздействие на организм человека оказывают купания: соли и органические вещества, содержащиеся в воде, вызывают химическое раздражение кожи. Морские волны оказывают более сильное механическое (массирующее) воздействие на человека, чем слабое волнение пресной воды, и увеличивают теплоотдачу.



Зимнее плавание в морской воде с естественным массажем морским воздухом повышает устойчивость к простудным заболеваниям и гриппу, тренирует дыхательную систему, улучшает обмен веществ, снижает аллергические реакции, сглаживает психические стрессы, увеличивает тонус, а в целом обеспечивает крепкую физическую и психическую подготовку.



Закаливание воздухом

- **Закаливание воздухом (воздушные ванны) полезны в любом возрасте, рекомендуется эти процедуры закаливания, как новорожденному ребенку, так и пожилому человеку. Если вы будете с самого рождения кутать ребенка, создавать ему «оранжерейные» условия и, таким образом, лишать «работы» его защитные механизмы, то последние, оказавшись в бездействии, не будут развиваться должным образом. И тогда даже небольшой ветерок – уже угроза для ребенка, он оказывается беззащитным и болеет. Поэтому и следует тренировать терморегуляционный аппарат.**
- **Закаливание воздухом (воздушные ванны) проводятся в помещении, которое предварительно проветривалось, лучше, если это будет сквозное проветривание. В теплое время года небольшой сквозняк не повредит. Температура в комнате должна быть +20С с понижением в дальнейшем с помощью проветриваний до 15-16С. Продолжительность воздушных ванн в начале будет всего 4-5 минут, но дальше стремитесь постепенно увеличить это время до получаса. Когда эта температура будет освоена, можно выходить на более холодный открытый воздух.**
- **Прогулки на свежем воздухе благотворно влияют на здоровье и состояние нервной системы. Прогуливаться желательно не менее 1 часа, темп ходьбы выбирается индивидуально. При закаливании при температуре окружающего воздуха 5-10 градусов и ниже необходимо помочь своему организму, выполняя любую физическую работу: бег, спортивные игры, танцы, гимнастика, спортивная ходьба, лыжи. Одеваемся по погоде, форма одежды – спортивная.**



Закаливание солнцем

- **Закаливание солнцем** (солнечные ванны) широко использует каждый из нас в своей повседневной жизни, а особенно если вы отдыхаете вблизи реки и на море. Здесь главное чувство меры, любые крайности вредны для здоровья. И не забывайте надеть на голову панаму, желательно светлую. Рекомендуемое время дня для солнечных ванн на юге 8-11 и 17-19 часов, в средней полосе России 9-13 и 16-18 часов. Первоначально рекомендуется принимать солнечные ванны не более 15 минут, особенно тем, кого светлая кожа. Постепенно увеличивая длительность солнечных ванн на 5-10 минут можно дойти до 2-3 часов, но при этом каждый час следует делать перерыв на 10-15 минут. Еще одно предостережение: принимать солнечные ванны лучше после этих процедур

