

Министерство образования и науки Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Тема: Закаливающие водные процедуры, их проведение

Исполнитель: Антипова К.А
Руководитель: Кожевникова О.А

Закаливающие водные процедуры, их проведение



Что такое закаливание?

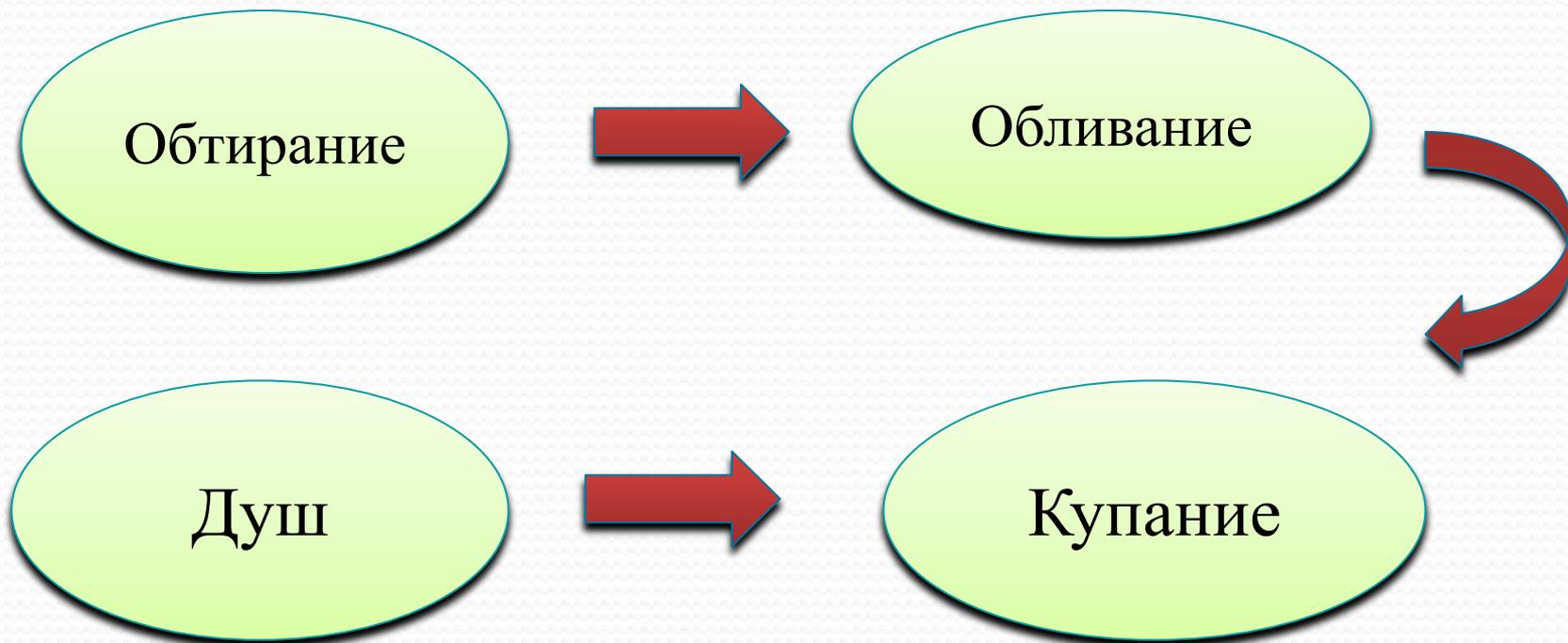
- Закаливание — это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.
- С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни. Велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний.

Закаливание

- Укрепляет организм;
- Улучшает кровообращение;
- Нормализует обмен веществ;
- Улучшает работу центральной нервной системы;
- Укрепляет иммунитет .

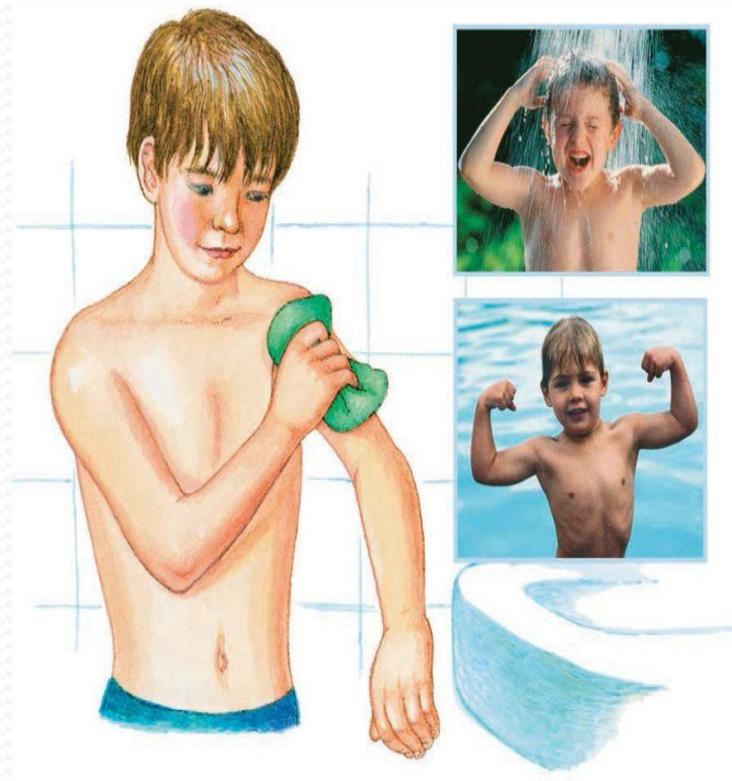


Закаливание водой можно разделить на
несколько видов процедур:



Обтирание

- Обтирание является самой нежной и щадящей из всех закаливающих процедур водой.
- Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого.
- Обтирание можно применять с самого раннего детского возраста. Начиная с 1 минуты через 10 дней 2-3 минуты доведя до 4-5 минут.
- Обтирание можно проводить губкой, рукой или полотенцем, смоченными в воде температурой 34-35 градусов, каждые 2 – 3 дня снижая



Обливание

- Обливание более эффективная по оказываемому влиянию процедура, чем обтирание. Обливание может быть общим, то есть всего тела и местным – обливание ног. После процедуры обливания необходимо растереть тело сухим полотенцем.



Общее обливание

- Обливание всего тела производится при температуре воздуха в помещении не ниже 23-24град . Температура душевой воды – 22-24 град . Длительность процедуры постепенно (на 1-2 сек через каждые 3-4 процедуры) увеличивается с 15 до 40 с). Воду льют на плечи, грудь, спину. После процедуры тело вытирают насухо и растирают полотенцем до покраснения кожи. Общие процедуры (обтирание, обливание, купание) проводятся



Местное обливание ног

- 1-й способ: ноги опускают в таз и льют на них воду (ниже колена) температурой 27 – 28 градусов. Затем ноги тщательно растирают грубым полотенцем. Каждые 2-4 дня снижают температуру воды на 1 градус, доведя до 14 – 15 градусов.
- 2-й способ: ноги в тазу. Чередование обливанием водой температурой 36 – 40 (тёплой) градусов и 27-30 градусов (прохладной). Каждые 2-4 дня снижайте температуру прохладной воды на 1 градус,



Душ

Закаливание душем еще более эффективная процедура закаливания, чем обтирание и обливание. Вариантов закаливания душем два, это прохладный (холодный) душ и контрастный душ- это чередование обливания горячей и прохладной водой(1,5 минуты поливаем тёплой водой (34-36 градусов) и 20 – 30 секунд – холодной (20 – 22 градуса). Заканчиваем процедуру тёплой водой после чего растираем



Лечебное купание и моржевание

- Этот вид закаливания водой с каждым годом становится все более популярным. Лечебное купание и моржевание прекрасно влияет на все органы и системы организма человека, улучшается работа сердца, легких, совершенствуется система терморегуляции. Этот вид закаливания



Купание в открытых водоемах

- один из лучших способов закаливания. При этом воздух, вода и солнечные лучи оказывают комплексное влияние на организм.
- Начинать купания можно, когда температура воды достигает 18—20 °С. Прекращают купания при температуре воздуха 14—15°С, воды—11—13°С. Желательно купаться в утренние и вечерние часы, первое время раз в день, а затем 2—3 раза в день, соблюдая при этом промежуток 3—4 ч.
- В воде необходимо больше двигаться и плавать. Чем она прохладнее, тем энергичнее должны быть движения. Продолжительность купания зависит главным образом от температуры воды, погоды и самочувствия. Не рекомендуется находиться в воде до наступления озноба. В пожилом возрасте частота и продолжительность купания должны быть сокращены.

Хороший закаливающий эффект дают морские купания. Это объясняется совместным действием на организм температуры и химического состава морской воды, волн, солнечных лучей, чистого, без пыли и микробов, воздуха.



Моржевание

При моржевание необходимо соблюдать строгую дозировку и следующие гигиенические правила:

- Место купания (прорубь) должно иметь лесенку с деревянными перилами для входа и выхода из воды. Как можно ближе к проруби располагается теплое помещение (раздевалка), где занимающиеся раздеваются и разминаются. Разминка включает общеразвивающие и специальные упражнения. Перед входом в воду тело должно иметь нормальную температуру. Нельзя входить в воду разгоряченным или с чувством озноба.
- Важное значение имеет продолжительность пребывания в воде. Для занимающихся зимним плаванием первый сезон она не должна превышать 20 с, второй — 40—50 с, третий — 60—70 с. При этом допустимы некоторые отклонения (в пределах 10 с). При сильном морозе и ветре время купания сокращается. В воде необходимо все время двигаться и плавать, лучше всего брассом, совершая не менее 30 гребковых движений в минуту. В зимние купания нельзя вносить элемент соревнований, так как возникающие эмоции могут исказить оценку самочувствия.

Моржевание



- Идти от раздевалки до проруби и обратно необходимо в одежде — халате, тренировочном костюме. После выхода из воды следует обтереться и быстро перейти в раздевалку. Здесь нужно выполнить комплекс упражнений, для того чтобы быстрее ликвидировать «холодовой долг» и восстанавливать тепловое равновесие. Зимние купания следует проводить не чаще 4 раз в неделю.
- Закаливающимся необходимо регулярно консультироваться с врачом и постоянно следить за своим самочувствием. Появление вялости, снижение работоспособности, нарушение сна — первые признаки неправильного закаливания. При их возникновении необходимо прекратить зимние купания и обратиться к врачу. Моржеванием могут заниматься только хорошо

Полоскание горла холодной водой

- Эта процедура играет важную роль в повышении устойчивости организма к простудным заболеваниям.



- Закаливающее полоскание рта водой пониженной температуры проводится после каждого приёма пищи. Для полоскания рта набирают $\frac{2}{3}$ стакана холодной водопроводной воды, в течение 10 – 15 с., 2-3 раза меняя воду, хорошо полощут рот, а затем 2-3 раза по 5-7 минут производят полоскание горла. Процедуру заканчивают точечным массажем миндалин, наложив большой и указательный пальцы на область проекции миндалин и проведя 5-6 круговых массирующих движений. Это обеспечивает активный приток крови к миндалинам и является хорошим средством профилактики ангины.
- Приучать детей можно с 2-3 лет. К 4 – 5 годам дети должны уметь полоскать горло. Утром после сна, в обед перед сном. Осенью, весной с целью профилактики с травами: шалфей, ромашка, соль и йодом (по 2 – 3 недели). Если ребёнок заболел, прекращать не надо, нужно только повысить температуру воды на 1 градус.

Правила закаливания

Начинать закаливающие процедуры необходимо когда человек полностью здоров. Детям и людям, страдающим различными заболеваниями можно начинать закаливание с щадящих процедур и только после консультации с врачом.

Необходимо соблюдать принцип постепенности. Это касается как температурного режима, так и временных рамок закаливающих процедур. При закаливании водой нужно начинать процедуры с воды комнатной температуры, постепенно понижая ее на 1-2 градуса.

Важно проводить закаливающие процедуры регулярно, без больших промежутков, в любую погоду и время года. Если все-таки так получилось, что Вы на длительное время прерывали закаливание, то возобновлять его необходимо с более щадящих процедур.

Сочетайте закаливания с физическими упражнениями. Это гораздо повысит эффективность закаливающих процедур и благотворно повлияет на весь организм.

Закаливание должно приносить бодрость и радость. Если вы чувствуете недомогание после закаливающих процедур, то необходимо прекратить закаливание и обратиться к врачу.

При закаливании необходимо учитывать индивидуальные особенности человека, состояние здоровья, время года, природно-климатические условия и так далее.

Выполняя закаливающие процедуры необходимо проводить самоконтроль. Оценивайте общее самочувствие, пульс, кровяное давление, аппетит и другие показатели в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

Помните, что закаливание это одна из составляющих здорового образа жизни. Не забывайте уделять внимание своему питанию и другим аспектам своей жизни.

При правильном применении закаливающих процедур вскоре отмечается улучшение общего состояния организма, прилив энергии, повышение работоспособности, бодрое настроение, улучшаются сон, аппетит.



Вывод

- Закаливание организма- мощное оздоровительное средство – важный и необходимый элемент здорового образа жизни человека.
- Установлено, что систематическое закаливание снижает вероятность простудных заболеваний в 4 раза и даже исключает их возникновение.