



Закаливание

Закаливание

- Важнейшее средство 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.



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

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



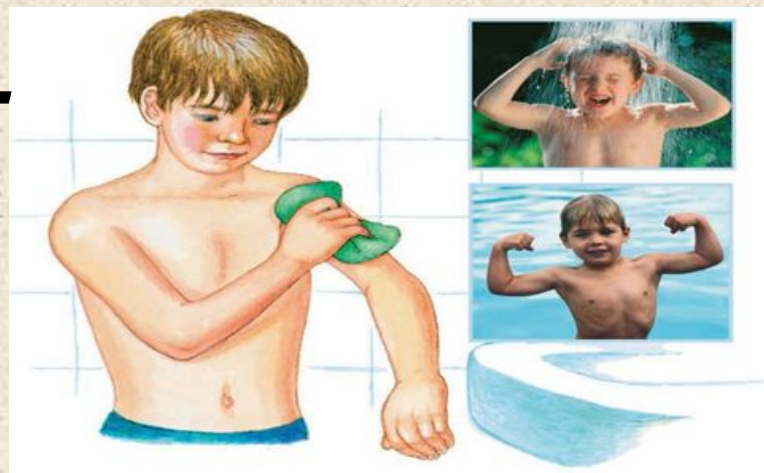
Противопоказания:

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;**
- ❑ **Закаливание водой;**
- ❑ **Закаливание в бане;**
- ❑ **Закаливание солнцем.**



Закаливающее действие воздуха на организм способствует:

- повышению тонуса нервной и эндокринной систем
- улучшению процессов пищеварения
- совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой 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.

Закаливание водой

В домашних условиях:

1. Обтирания
2. Обливания
3. Ножные ванны

Их проводят с понижением температуры воды и уменьшением времени



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



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.