

Закаливание как здоровьесберегающая технология

Выполнила:
Студентка 342 группы
Хрусталева Анастасия

Закаливание - это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным агентам окружающей среды.



Основные задачи закаливания:

- укрепление здоровья детей;
- развитие выносливости организма при изменяющихся факторах внешней среды, повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям;
- укрепление нервной системы;
- развитие мышц и костей;
- улучшение работы внутренних органов, активизация обмена веществ.

Основные принципы закаливания:

1. Принцип постепенности увеличения закаливающих воздействий.
2. Систематичность закаливания.
3. Учет индивидуальных, возрастных особенностей организма ребенка.
4. Наличие обязательной эмоционально положительной реакции ребенка на любую закаливающую процедуру.
5. Многофакторность закаливания.
6. Сочетание общих и местных охлаждений.

В качестве средств закаливания широко используются естественные факторы: воздух, вода и солнце. Однако влияние каждого из перечисленных факторов будет положительным лишь в том случае, если они отвечают определенным гигиеническим требованиям.



Закаливание водой

Начинать закаливание водой надо всегда с наименее резких воздействий - местных обтираний или обливаний, постепенно переходя к общим.

Температуру воды снижают постепенно. Чем короче по времени влияния и ограниченнее по площади воздействия процедура, тем холоднее может быть вода.

Закаливание водой проводится в помещении, при обычной комнатной температуре воздуха.



В качестве местных закаливающих водных процедур можно использовать:

- умывание после ночного и дневного сна;
- мытье рук перед едой, после прогулки и пользования туалетом;
- мытье ног перед сном;
- обтирание;
- игру с водой.

Все эти процедуры обычно проводятся в одно и то же время, соответственно режиму дня в дошкольном учреждении.



Закаливание воздухом

Использовать воздух в качестве закаливающих средств можно и надо постоянно, во все времена года. Воздух, прежде всего, должен быть свежим и чистым.

Закаливание воздухом, как и любым другим средством, начинается с использования слабых, мягкодействующих процедур. Для этого первые воздушные ванны проводят в хорошо проветренном помещении, Начальная температура воздуха не должна вызывать напряжения механизмов терморегуляции, когда ребенок не ощущает ни избыточного тепла, ни охлаждения (находится в состоянии теплового комфорта).



Закаливание солнцем

Поскольку солнечные лучи оказывают на организм сильное физиологическое влияние, применение их в целях закаливания детей ограничено. Использование солнечных лучей можно начинать только после подготовки организма ребенка воздушными ваннами.



Солнечные ванны, так же как и воздушные, проводятся во время прогулки.

Лучшим временем для пребывания детей под лучами солнца в летний сезон является время от 10 до 12 часов дня. Солнечные ванны можно принимать не ранее чем через 1,5 часа после еды и заканчивать не позднее, чем за 30—40 минут до еды.



Таким образом, закаливание – важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур.

