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.

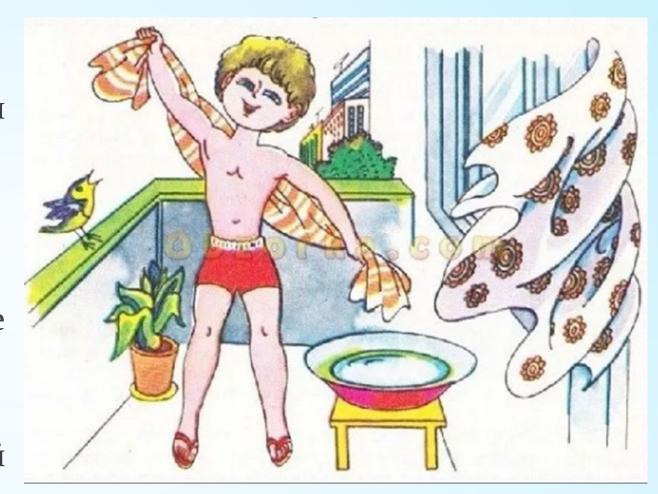


Закаливание водой

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.

