Содержание

ВВЕДЕНИЕ

1. ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

.1 ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

.2 ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

.3 ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ

.4 КОНТРАСНОЕ И НЕТРАДИЦИОНОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ

2. ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

## 1. Постепенно или ударно

## 2. СИСТЕМАТИЧЕСКИ

## . ИНДИВИДУАЛЬНО

## . АДЕКВАТНО

## . СОЧЕТАЕМО

## . РАЗНООБРАЗНО

## . АКТИВНО

## . КОНТРОЛИРУЕМО

## . ПОЗИТИВНО

ЗАКЛЮЧИЕ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ

ВВЕДЕНИЕ

Многие привыкли думать, что закаливание организма - это только лишь обливание холодной водой. И они заблуждаются. Закаливание - это целый спектр мероприятий, который включает в себя воздушные и солнечные ванны, ножные ванны, обтирание, купания в открытых водоемах, контрастные процедуры и даже хождение босиком тоже есть закаливание. Закаливание имеет цель повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. В первую очередь закаливание действует, конечно, на простудные заболевания. Почему именно на них? Все просто. Потому что закаливание вырабатывает устойчивость организма к переохлаждению, а именно переохлаждение и вызывает простудные заболевания. А также закаливание оказывает оздоровляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ, увеличивает жизненную емкость легких, мышечную силу, нормализует артериальное давление другое.

1. ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

.1 ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Водное закаливание оказывает более мощное воздействие на организм по сравнению, например, с воздушными процедурами. Это связано с тем, что теплопроводность воды в 30 раз, а теплоемкость в 4 раза больше, чем воздуха. Есть три фазы реакций организма на понижений температуры воды.

Первая - повышенный спазм сосудов кожи, при более глубоком охлаждении - и подкожно-жировой клетчатки. Вторая фаза - в связи с адаптацией к низкой температуре воды происходит вазодилатация, кожа становится красной, снижается артериальное давление, активируются тучные клетки и лейкоциты сосудистых депо кожи и подкожной клетчатки с высвобождением биологически активных веществ, в том числе с интерфероно подобными свойствами. Эта фаза характеризуется улучшением самочувствия, увеличением активности. Третья фаза (неблагоприятная) - исчерпываются приспособительные возможности организма, возникает спазм сосудов, кожа приобретает синюшно-бледный оттенок, появляется озноб.(фаза №3)

При систематическом использовании водного закаливания первая фаза сокращается и быстрее наступает вторая. Самое главное, чтобы не наступила третья фаза.

Водные процедуры делят на традиционные и нетрадиционные, или интенсивные.

Вода - общепризнанное средство закаливания. Преимущество воды перед другими средствами закаливания заключается в том, что водные процедуры легко дозировать.

Принцип постепенности легче всего выдержать именно при применении воды: можно взять воду той температуры, которая нужна в данном случае, постепенно снижая ее.

При проведении водных процедур с детьми дошкольного возраста следует придерживаться следующих правил:

. Надо, чтобы дети к воде подходили с теплым телом, при этом нужно, чтобы в помещении, где это происходит, температура должна соответствовать принятым для данного возраста, а также, чтобы детям не приходилось долго ожидать своей очереди.

. Надо проследить за своевременным появлением покраснения кожи. Если эта реакция запаздывает, надо способствовать ее наступлению, тщательным растиранием кожи полотенцем "до красноты".

. Чем холоднее вода, тем короче должно быть время ее "соприкосновения с телом".

Существует несколько отдельных способов закаливания водой:

. Обтирание - самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Обтирание производится смоченной в воде материей, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать. После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легким массирующим действием, а массаж всегда делают от периферии к центру, поэтому конечности надо обтирать снизу вверх (руки от кисти, ноги от стопы). Снижение температуры на один градус через 2-3 дня.

. Обливание - бывает местное и общее. Местное обливание: обливание ног, чаще всего используется в яслях и младших группах. Начальная температура воды +30,затем доводят до +18, а в старших группах до +16. Время обливания ног 20-30 секунд.

Общее обливание надо начинать с более высокой температуры преимущественно летом, а в осенне-зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала, возможно, большую поверхность тела, спину, затем грудь и живот, затем правый и левый бок. После окончания - растереть полотенцем. Время под струей 20-40 секунд. Душ действует сильнее, чем простое обливание. Вода из душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании.

. Купание проводится в естественных условиях, то есть в водоемах (реке, озере, море) в летнее время - является одним из лучших способов закаливания.

Можно купать детей с раннего возраста, начиная с температуры +24 - 26 воздуха и не ниже +22 воды, более закаленных детей можно купать при температуре +19 -20 воды. Длительность пребывания в воде увеличивается от 1-2 минут до 5-8мин. после купания всегда должны быть движения.

Купание противопоказано детям с заболеванием сердца, болезнями посек, почечных лоханок, детям, недавно перенесшим плеврит, воспаление легких. В каждом отдельном случае вопрос о применении купания решается врачами.

.2 ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

Воздушные ванны полезны в любом возрасте. Мир Советов рекомендует эти процедуры, 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 заболевает. Поэтому и следует тренировать террмо регуляционый аппарат. 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 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 любые упражнения. Полезен бег и спортивная ходьба, лыжи, форма одежды спортивная.

.3 ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ

Солнечные ванны широко использует каждый из вас 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 Мир Советов рекомендует 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. Под влиянием закаливания воздухом, водой, солнечными лучами повышаются сопротивляемость и выносливость организма к меняющимся условиям внешней среды: увеличивается иммунологическая устойчивость к заболеваниям, совершенствуются механизмы терморегуляции, уравновешивается состояние нервных процессов.

## 1.4 КОНТРАСНОЕ И НЕТРАДИЦИОНОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ

## Интенсивным (нетрадиционным) методам закаливания относят любые методы, при которых возникает хотя бы кратковременный контакт обнаженного тела человека со снегом, ледяной водой, воздухом отрицательной температуры. Имеется достаточный опыт интенсивного закаливания детей раннего возраста в родительских оздоровительных клубах. Реакция организма на действие любых раздражителей обозначается как общий адаптационный синдром, в котором выделяют три стадии: стадию тревоги (активация функции коры надпочечников, вследствие чего уменьшается объем вилочковой железы, селезенки, лимфатических узлов), стадию резистентности (развитие гипофункции коры надпочечников) и стадию истощения. Физиологическая незрелость организма детей раннего возраста, в первую очередь незрелость нейроэндокринной системы, является нередко причиной не повышения, а наоборот, подавления иммунной активности, быстрого развития стадии истощения при чрезмерном закаливания ребенка к холоду. Поэтому практически все авторы, занимающиеся вопросами закаливания детей раннего возраста, считают противопоказанным.

## Однако существует контрастное закаливание как переходная ступень между традиционным и интенсивным закаливанием. Это контрастные ножные ванны, контрастное обтирание, контрастный душ, сауна, русская баня и др.

2. ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

## . Постепенно или ударно

## Если нарушена система терморегуляции, что сопровождается сомнениями в состоянии здоровья, выносливости, страхами перед открытыми форточками и промокшей обувью, то необходимо соблюдать постепенность в закаливании.

## Постепенность заключается в увеличении дозировки процедур, которые начинаются с небольших доз и простейших форм. Постепенно нужно увеличивать время воздействия закаливающих факторов и переходить к процедурам более сильного воздействия. При нетерпеливом характере, избытке сил, ощущении скуки от слова "постепенно", фанатичном стремлении как можно быстрее оздоровиться подойдет ударное закаливание. При ударном закаливании организм испытывает за короткое время сильное воздействие холода. При таком методе система саморегуляции очень быстро включается на всю мощь. Гормоны из кожи и надпочечников устремляются во внутренние органы и мышцы, производя ощутимые преобразования. Конечно, при этом может начаться форсированная очистка от шлаков в виде насморка и кашля, но необходимо помнить, что это состояние временное, полезное и ускоряющее оздоровительный процесс.

## . СИСТЕМАТИЧЕСКИ

## закаливание контрастное солнце воздух

## Помимо воздействия на организм естественных природных факторов, нужно приучать себя к регулярному выполнению закаливающих процедур одежды, ходьбе босиком в помещении, умыванию и обливанию холодной, ношению более легкой водой и т.п. При регулярных процедурах каждое последующее воздействие усиливает и укрепляет предшествующее, за счет чего и происходит изменение реакций организма на внешние раздражения.

## Длительные перерывы в закаливании ведут к ослаблению или полной утрате приобретенных защитных реакций. Обычно через 2-3 недели после прекращения процедур устойчивость организма к закаливающему фактору понижается.

## . ИНДИВИДУАЛЬНО

## Выбирать дозировку и формы проведения закаливающих процедур необходимо с учетом индивидуальных особенностей человека (возраст, состояние здоровья и т.п.). Это необходимо потому, что реакция организма на закаливающие процедуры у разных людей неодинакова. Люди, слабо развитые физически или перенесшие недавно какое-либо заболевание, гораздо чувствительнее к воздействию внешних факторов. У людей старшего возраста и детей также есть свои особенности.

## . АДЕКВАТНО

## В закаливании придерживаться этого принципа просто необходимо. Даже при прекрасном ощущении себя на морозе в трусах и майке не стоит разгуливать по улицам в таком наряде, пугая прохожих. А также не надо доводить себя до ожогов при приеме солнечных ванн и потери чувствительности при закаливании холодом. Не впадайте в крайности!

## . СОЧЕТАЕМО

## Сочетание общих и местных процедур в значительной степени повышает устойчивость организма к неблагоприятным внешним факторам. При общих процедурах закаливанию подвергается вся поверхность тела, при местных - отдельные участки. Местные процедуры оказывают менее сильное воздействие, чем общие, но если воздействовать на наиболее чувствительные к охлаждению участки тела: ступни, горло, шею и др. - то можно достичь хорошего закаливающего эффекта.

## . РАЗНООБРАЗНО

· воздушные и солнечные ванны;

· купание под душем и в водоемах;

· хождение босиком по земле и по снегу;

· бани и т.п.

## . АКТИВНО

Эффективность закаливания увеличивается, если проводить его в активном режиме, т.е. выполняя во время процедур какие-либо упражнения или мышечную работу. Например, при закаливании холодом физические упражнения покрывают теплоотдачу за счет усиленной теплопродукции, что позволяет быстрее наращивать интенсивность холодового раздражителя, чем при пассивном режиме. Поэтому занятия такими видами спорта, как плавание, лыжи, коньки, легкая атлетика, туризм дают высокий закаливающий эффект

## . КОНТРОЛИРУЕМО

## В процессе закаливания необходим постоянный самоконтроль

## . ПОЗИТИВНО

Все закаливающие процедуры намного эффективнее проходят и влияют на организм, если они осуществляются на фоне положительных эмоций и активного желания заниматься закаливанием.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

И все же, как закаливать организм? Сколько в граммах? Точного рецепта на бланке вам никто не выдаст. А вот ваш организм лучше, чем врач подскажет, когда пора прекратить процедуру. Ориентируйтесь на свое самочувствие.

И еще один простой совет: при обливаниях холодной водой, купании в проруби, марш-бросках из бани старайтесь, чтобы холодному воздействию подверглось все ваше тело вместе с головой. Этим вы сможете избежать сосудистых нарушений в области головы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ

1.Иванченко, В.Г. Тайны русского закала.- М., 1991. - С. 31

2.http://zdorovja.com.ua/content/view/1808/187/

.http://mirsovetov.ru/a/fashion/beauty-and-health/be-tempered.html

.http://lifebook.refus.ru/methods/zakalivanie/

.http://www.fisio.ru/zakalevanie.html