

СРЕДСТВА И ФОРМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ У ДЕТЕЙ



Что такое **закаливание**? Это система медицинских, педагогических и социальных мероприятий, направленных на повышение устойчивости детского организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

Различают еще такое понятие как **закаленность** – качество организма, обеспечивающие сопротивление его неблагоприятным метеорологическим воздействиям.



Как действует закаливание на организм?

- а) стимулирует защитные адаптационные реакции всех систем организма,
- б) способствует активной выработке новых условных рефлексов,
- в) положительно влияет на терморегуляцию организма,
- г) расширяет компенсаторные функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

К средствам закаливания относятся естественные факторы окружающей среды: **воздух, вода, и солнце.**

Воздух воздействует различными температурными режимами, скоростью движения, атмосферным давлением и составом воздушной среды.

Вода действует разницей температур, давлением и химическим составом.

Солнце действует ультрафиолетовым и тепловым спектрами и при неправильном дозировании может оказать отрицательное воздействие в виде солнечного и теплового удара.

При организации закаливания для получения эффекта необходимо руководствоваться следующими принципами:

- а) учет состояния здоровья и индивидуальных особенностей развития ребенка;
- б) постепенное увеличение силы раздражающего воздействия;
- в) систематическое использование закаливающих процедур во все времена года;
- г) комплексное использование всех природных факторов наряду с физическими упражнениями;
- д) закаливающие мероприятия проводятся на положительной эмоциональной основе.

При всех средствах закаливания выделяют местные закаливающие процедуры и общие.

К местным закаливающим процедурам относятся:



- а) сон на открытом воздухе;
- б) прогулки в холодное время года;
- в) обливание прохладной водой верхних и нижних конечностей;
- г) частичные солнечные ванны во время прогулок на открытом воздухе.

Общие закаливающие процедуры:



Ножные ванны

Купание
в водоёмах



Обтирание
мокрым
полотенцем



Обливание

- а) общие воздушные ванны во время прогулок в теплое время года полуобнаженного ребенка;
- б) купание в открытом водоеме;
- в) обливание туловища прохладной водой;
- г) солнечные ванны полуобнаженного ребенка.

