

СТРАНИЧКА ЗДОРОВЬЯ № 4

Один из самых важных способов здоровья – закаливание. Для того, чтобы наш организм был здоров и не подвержен инфекциям и простудным заболеваниям его необходимо закалять. Делать это необходимо с рождения. Лето – самое благоприятное время года для проведения закаливающих процедур. Поэтому этот номер мы посвятим закаливанию.

ЗАКАЛИВАНИЕ – комплекс методов целенаправленного повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному действию физических факторов окружающей среды (пониженной или повышенной температуры воздуха, воды, пониженного атмосферного давления и др.) путем систематического тренирующего дозированного воздействия этими факторами.

ЗАКАЛИВАНИЕ- одно из важнейших направлений профилактики, составная часть мероприятий по укреплению здоровья.

ЗАДАЧИ ЗАКАЛИВАНИЯ:

- Развитие выносливости организма при изменяющихся факторах окружающей среды.
- Повышение сопротивляемости организма к различным заболеваниям.

ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ :

1 принцип : осуществление закаливания только при полном здоровье. Уменьшение дозы охлаждающих факторов после перенесенного заболевания и после выраженных физических и психических нагрузок.

2 принцип : постепенность увеличения закаливающих воздействий . (Не допустимо быстрое, сформированное снижение температуры или увеличение продолжительности процедуры).

3 принцип: систематичность, т.е. регулярное повторение закаливающих воздействий на протяжении всей жизни.

4 принцип: учет индивидуальных особенностей ребенка (его здоровья, физического и психического развития, типологических особенностей нервной системы, чувствительности к действию закаливающих агентов. В соответствии с этими особенностями назначается закаливающая нагрузка.

5 принцип: положительный эмоциональный настрой при закаливании. Важно, чтобы закаливающие мероприятия носили игровой характер и нравились детям.

6 принцип: многофакторность – использование при закаливании несколько факторов: холод, тепло, облучение видимыми, ультрафиолетовыми, инфракрасными лучами, механическое воздействие движения воздуха, воды и др.

7 принцип: полиградационность – основан на необходимости тренировок ребенка к слабым и сильным, быстрым и замедленным, средним по силе и времени действия охлаждениям.

8 принцип: сочетание общих и местных охлаждений. Чередование общих закаливающих охлаждений с местными, направленными на наиболее чувствительные к действию холода области (стопы, носоглотка, поясница), например, полоскание горла, обливание стоп, общие обливания.

ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ :

- Закаливание необходимо начинать с простейших форм (воздушные ванны, обтирание прохладной водой и др.) и только после этого постепенно увеличивать закаливающую дозировку и переходить к более сложным формам.
- В теплые дни рекомендуется чаще обнажать тело, подвергая его воздействию воздуха и солнца в пределах времени, допустимого состоянием здоровья и степени закаленности.
- Полезно чаще и дольше находиться на свежем воздухе. При этом нужно одеваться так, чтобы не испытывать в продолжительное время ни холода, ни излишнего тепла (чрезмерное укутывание создает тепличные условия для кожи и сосудов, что способствует перегреву, а понижение температуры приводит к быстрому переохлаждению и простуде).
- Нельзя злоупотреблять закаливанием. так при воздействии холода нельзя допускать появления озноба и посинения кожи, при солнечном облучении – покраснения кожи и перегрева тепла.

ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ :

	С помощью воды	С помощью солнца	С помощью воздуха
СПОСОБЫ ЗАКАЛИВАНИЯ	Полоскание рта и горла	Солнечные ванны (загар):	Рациональная одежда
	Хождение по влажным дорожкам.		Воздушные ванны (прогулки на воздухе)
	Умывание	<ul style="list-style-type: none"> • С помощью солнечных лучей. • Солярий 	Хождение босиком
	Влажное обтирание		Температурный режим в помещениях
	Обливание		Аэрация помещения (одно-сторонний доступ воздуха: форточка, вентилятор и т.п.)
	Криотерапия (контрастное использование воды: теплая-холодная (или ледяная)-теплая)		Сквозное проветривание
Купание (плавание).			

Вид	Значение	Проблемы
Закаливание	<ul style="list-style-type: none"> • Является простейшей, наиболее доступной и легко воспринимаемой формой закаливания. • Такое закаливание можно проводить независимо от времени года и погодных условий. Оно повышает 	При переохлаждении возможны

<i>воздухом</i>	<p>устойчивость организма к переохлаждению, предохраняет от простудных заболеваний.</p> <ul style="list-style-type: none"> Улучшает функцию дыхания, обмен веществ, работу сердечно-сосудистой системы. 	простудные заболевания
<i>Закаливание солнцем</i>	<ul style="list-style-type: none"> Солнечные лучи являются сильным раздражителем. Под их воздействием происходят определенные изменения почти всех физиологических функций: <ul style="list-style-type: none"> - повышается температура тела; - учащается и углубляется дыхание; - расширяются кровеносные сосуды; - усиливается потоотделение; При правильном дозировании регулярные солнечные облучения положительно влияют на функциональное состояние : <ul style="list-style-type: none"> - нервной системы; - повышают устойчивость организма к действию солнечной радиации; - улучшает обменные процессы; - повышает работоспособность мышц; - усиливает сопротивляемость организма заболеваниям. 	<p>Злоупотребление солнечными ваннами может вызвать серьезные осложнения :</p> <ul style="list-style-type: none"> - малокровие; - нарушение обмена веществ; - развитие лейкемии.
<i>Закаливание водой</i>	<ul style="list-style-type: none"> Систематические обливания и купания, сочетаемые с физическими упражнениями, массажем, являются мощным стимулятором бодрости и источником здоровья. Влияние холодной воды рефлекторно вызывает сужение сосудов кожи (а в ней содержится 1/3 объема крови). За счет этого периферийной крови перемещается во внутренние органы и в мозг и несет с собой дополнительные питательные вещества и кислород к клеткам организма. Вслед за первоначальным кратковременным сужением кожных сосудов наступает вторая рефлекторная фаза реакции – их расширение, при этом происходят покраснение и потепление кожи, что Сопровождается приятным чувством тепла, бодрости и мышечной активности. Сужение, а потом расширение кровеносных сосудов являются как бы гимнастикой сердечно-сосудистой системы , способствующей интенсивному кровообращению. Она вызывает мобилизацию и поступление в общий кровоток резервной массы крови, особенно находящейся в печени и селезенке. Под воздействием холодной воды активизируется диафрагма, усиливается вентиляция легких, дыхание становится более глубоким и свободным , в крови увеличивается количество гемоглобина, 	<p>Следует помнить , что при чрезмерно длительном охлаждении происходит стойкое сужение сосудов кожного покрова, чрезмерно увеличивается потеря тепла, а тепло-продукция оказывается недостаточной , чтобы компенсировать такие потери.</p> <p>Это может вызвать серьезные отклонения в деятельности организма и привести к нежелательным последствиям.</p>

эритроцитов, лейкоцитов. Все это благополучно сказывается на окислительных процессах и обмене веществ целом. Однако основным моментом в закаливании водой является совершенствование аппарата терморегуляции , вследствие чего температура тела при неблагоприятном состоянии окружающей среды остается в оптимальных пределах , а защитные силы организма всегда находятся в «боевой готовности».

Поэтому необходимо строго соблюдать дозирование и постепенность такого вида закаливания.