



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 52
ПЕТРОГРАДСКОГО РАЙОНА САНКТ - ПЕТЕРБУРГА

Доклад по физической культуре на тему
«Закаливание»

Воспитатель: Мезенцева А.Н.

Санкт – Петербург
2018г.

Закаливание.

Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Оздоровительное закаливание помогает организму повысить адаптацию к условиям внешней среды. То есть закаленный организм даже при значительных колебаниях температуры окружающей среды поддерживает температуру внутренних органов в достаточно узких границах.

Кроме этого закаливание человека повышает выносливость организма, укрепляет нервную систему, повышает иммунитет и сопротивляемость болезням. Закаливание считают одним из лучших способов сохранить здоровье.

Правила закаливания

Закаливание – стресс для неподготовленного организма. Резкое начало таких занятий сравнимо с поднятием в горы на несколько километров для человека, ведущего сидячий образ жизни. Поэтому необходимо соблюдать определенные правила:

1. Постепенность.

Главное и основное правило – постепенное увеличение дозировки. Начинать необходимо с небольшой интенсивности. Например, душ с прохладной водой. Постепенно Вы можете уменьшать температуру воды. Дело в том, что закаливание вызывает серьезные ответные реакции организма, поэтому излишнее усердие может привести только к проблемам – со стороны сердечно-сосудистой системы, ЦНС. Однако, стоит отметить, что и слишком слабое действие принесет только вред. Организм должен реагировать на воздействие, чтобы в дальнейшем суметь регулировать свои реакции.

2. Регулярность.

Как известно, все, что мы делаем, должно носить систематический характер. Важно заниматься закаливанием регулярно, чтобы организм привыкал к нагрузкам. Стоит отметить, что частые и короткие воздействия намного эффективнее, нежели длинные, но редкие. Лучше всего выработать собственный режим тренировок и придерживаться его. Также, не стоит забывать, что эффект от оздоровительных процедур в течение 2-3 месяцев после прекращения тренировок может исчезнуть за 4-5 недель.

3. Индивидуальность.

Все мы разные, поэтому важно учитывать индивидуальные особенности нашего организма. Очевидно, что процесс закаливания будет

разным для ребенка 8 лет, взрослого здорового мужчины и пожилой женщины. Лучше всего, обратиться за консультацией к врачу перед началом тренировок.

4. Разнообразие.

Как сказано выше, закаливание – это не только воздействие холодной температуры. Поэтому важно применять и обливание холодной водой, и солнечные ванны, и воздействие высоких температур.

5. Перерывы.

Важно применять разные виды закаливания, но также важно правильно применять режимы отдыха. Нельзя начинать следующую процедуру, если организм еще не восстановился после первой.

При следовании этим простым правилам эффект от оздоровительных процедур будет наиболее заметен и велик.

Виды закаливания.

Закаливание организма можно разделить на несколько видов в зависимости от проводимых процедур:

Аэротерапия – закаливание воздухом. Данный вид закаливания включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе. Свежий воздух закаляет организм путем охлаждения кожных рецепторов и нервных окончаний слизистой и тем самым совершенствует терморегуляцию организма. Закаливание воздухом полезно для психоэмоционального состояния человека, повышения иммунитета, насыщения организма кислородом и тем самым способствует нормализации работы большинства органов и систем организма.

Закаливание воздухом является самым простым и доступным методом закаливания. Необходимо больше времени проводить на свежем воздухе вне зависимости от погоды и времени года. Нужно стараться больше времени гулять в парках, лесу, возле водоемов, так как летом воздух в таких местах насыщен полезными активными веществами, которые выделяются растениями. Зимой тоже очень важны прогулки в лесах и парках, так как зимний воздух практически не содержит микробов, более насыщен кислородом и оказывает целебное действие на весь организм.

Гелиотерапия – закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и теплом. Закаливание солнцем повышает устойчивость нервной системы, ускоряет обменные процессы организма, повышает сопротивляемость организма, улучшает кровообращение, улучшает работу мышечной системы, имеет тонизирующее воздействие почти на все функции организма. Закаливание солнцем может не только принести пользу, но и оказать очень большой вред, поэтому к этому виду закаливания нужно

относиться очень ответственно и соблюдать все правила закаливания солнцем. Ни в коем случае нельзя допускать ожогов, перегрева и тепловых ударов. Неправильное закаливание солнцем может привести к тяжелым заболеваниям. Закаливание солнцем должно происходить постепенно и учитывать возраст, состояние здоровья человека, климатические условия и другие факторы.

Хождение босиком. Этот вид закаливания полезен и детям, и взрослым. На стопах человека находится большое количество биологически активных точек, которые при хождении босиком стимулируются и помогают нормализовать работу многих органов и систем организма. Хождение босиком повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, повышает иммунитет. Этот вид закаливания является хорошей профилактикой очень многих заболеваний.

Закаливание водой. Закаливание водой – это очень полезная для организма человека процедура. При водном закаливании циркуляция крови в организме происходит интенсивней, принося органам и системам организма дополнительный кислород и питательные вещества. Закаливание водой можно разделить на несколько видов:

Обтирание. Обтирание является самой нежной и щадящей из всех закаливающих процедур водой. Обтирание можно применять с самого раннего детского возраста. Обтирание можно проводить губкой, рукой или полотенцем, смоченными в воде. Сначала обтирают верхнюю часть тела, затем растирают ее сухим полотенцем, а потом обтирают нижнюю часть тела и тоже растирают сухим полотенцем.

Обливание. Обливание более эффективная по оказываемому влиянию процедура, чем обтирание. Обливание может быть общим, то есть всего тела и местным – обливание ног. После процедуры обливания необходимо растереть тело сухим полотенцем.

Душ. Закаливание душем еще более эффективная процедура закаливания, чем обтирание и обливание. Вариантов закаливания душем два, это прохладный (холодный) душ и контрастный душ.

Лечебное купание и моржевание. Этот вид закаливания водой с каждым годом становится все более популярным. Лечебное купание и моржевание прекрасно влияет на все органы и системы организма человека, улучшается работа сердца, легких, совершенствуется система терморегуляции. Этот вид закаливания предполагает строжайшее соблюдение всех правил для данного вида. Начинать моржевание необходимо после консультации с врачом.

Закаляйтесь с удовольствием и будьте здоровы!