ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО

ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

НОВГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИМЕНИ ЯРОСЛАВА МУДРОГО

ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

# РЕФЕРАТ

ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА ТЕМУ:

#### Закаливание организма.

Выполнила:

Студентка гр.

Проверила:

ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД

2010

План

|  |  |
| --- | --- |
| Введение | 3 |
| 1. | Основные принципы закаливания | 4 |
| 2. | Способы закаливания организма | 6 |
|  | 2.1 | Закаливание водой | 7 |
|  | 2.2 | Местное закаливание | 10 |
|  | 2.3 | Закаливание водой для детей | 12 |
|  | 2.4 | Воздушные ванны | 14 |
|  | 2.5 | Закаливание воздухом для детей | 15 |
|  | 2.6 | Солнечные ванны (гелиотерапия) | 18 |
|  | 2.7 | Солнечные ванны для детей | 20 |
| 3. | Контрастное закаливание | 21 |
| 4. | Эмоциональный аспект закаливания | 24 |
| Заключение |  |
| Список литературы |  |

Введение

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), другие излишествуют в еде, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь. **Закаливание - один из способов укрепить своё здоровье.**

Закаливание - это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным агентам окружающей среды. Закаливание воздухом, водой и солнцем как инструментами повышения сопротивляемости организма различным условиям внешней среды использовалось с древних времен.

Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма.

# Главное же заключается в том, что закаливание приемлемо для любого человека, т.е. им могут заниматься люди любых возрастов независимо от степени физического развития. Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма. Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, они придают бодрость, улучшают настроение. Как считают йоги, закаливание приводит к слиянию организма с природой.[[1]](#footnote-1)

1. Основные принципы закаливания

Закаливание позволяет организму сохранять работоспособность и здоровье в экстремальных условиях среды. Тренировки организма - испытанное оздоровительное средство, но для достижения желаемого эффекта необходимо придерживаться определенных принципов закаливания -- систематичности, постепенности и последовательности, учета индивидуальных особенностей организма, сочетания общих и местных процедур, перехода от простого к сложному, соблюдения активного режима, использования разнообразных средств и форм, самоконтроль.

Принцип систематичности. Закаливающие процедуры должны проводиться систематически: ежедневно, без длительных перерывов, так как только регулярность процедур обеспечивает повышение способности нервной системы адаптироваться к меняющимся условиям внешней среды. Повторность воздействия фактора необходима, так как в этом случае раздражения попадают на следы предшествующих воздействий, благодаря чему изменяется реакция организма на данный вид раздражителя.

Имеет значение и точное дозирование силы и длительности воздействия раздражителя. Исследования показали, что привыкание к холоду происходит быстрее в том случае, если охлаждение производится ежедневно по 5 мин., а не, например, в течение 10 мин. через день. Длительные перерывы ведут к полной или частичной утрате приобретенных защитных реакций.

Принцип «от простого к сложному» в практике закаливания организма сводится к применению вначале щадящих процедур и постепенному переходу к более сильным воздействиям. Принцип постепенности и последовательности увеличения дозировки воздействий обеспечивает достижение желаемого результата, так как только повышение требований стимулирует усиление устойчивости организма к воздействиям.

Несоблюдение принципов закаливания может повлечь за собой ухудшение здоровья, поэтому при выборе процедур об этом нельзя забывать.

Так как реакция организма на закаливающие мероприятия неодинакова, при выборе дозировки и вида процедур учитываются также возраст, состояние здоровья и другие индивидуальные особенности человека. Например, дети, пожилые люди, а также те, кто страдает хроническими заболеваниями или недавно болели, более чувствительны к влиянию факторов внешней среды, чем здоровые взрослые люди.[[2]](#footnote-2)

Принцип сочетания общих и местных воздействий также базируется на научных данных. Несмотря на то, что местные процедуры оказывают не столь сильное действие, как общие, при которых воздействию подвергается вся поверхность тела, правильное закаливание отдельных участков тела также эффективно. Особенно при использовании местных процедур для наиболее чувствительных участков тела -- шеи, горла, ступней. Контрастные про- цедуры, при которых происходит резкая смена согревания и охлаждения, очень эффективны, но требуют определенной степени подготовленности организма.

Принцип активного режима подразумевает повышение эффективности закаливания при выполнении во время процедур физических упражнений, так как исследования показали, что физические упражнения при закаливании холодом дают возможность компенсировать вызванную охлаждением усиленную теплоотдачу за счет возрастающей теплопродукции.

Повышается устойчивость организма только к тому раздражителю, воздействию которого он систематически подвергался. А потому разностороннее закаливание подразумевает воздействие на организм воздухом, водой, солнцем, раздражение холодом и теплом. Тот факт, что при закаливании с помощью одного раздражителя организм становится, в некоторой степени, более устойчивым и к воздействию других раздражителей, объясняется общими механизмами адаптации организма. И все же, если вы хотите добиться максимального эффекта, используйте все формы и виды закаливания.

Самоконтроль дает возможность оценить, насколько правильно подобран режим закаливания. Если вы чувствуете себя хорошо, у вас здоровый аппетит и сон, вы ощущаете прилив сил и жизненной энергии, значит, вы выбрали правильный режим закаливания. При появлении каких-либо жалоб надо скорректировать систему закаливания и посоветоваться с врачом. В систематическом самонаблюдении может помочь ведение дневника самоконтроля, в котором ежедневно до, во время и после процедуры регистрируются пульс, частота дыхательных движений и вид процедуры закаливания. Кроме того, отмечается вес, в баллах оцениваются самочувствие, сон и аппетит. Но самоконтроль не заменит медицинских обследований, поэтому, если самочувствие ухудшилось, следует обратиться за советом к врачу[[3]](#footnote-3).

2. Способы закаливания организма

Закаливание обычно понимают как тренировку устойчивости организма ко внешним факторам.

В соответствии с теорией стрессов Г.Селье, чтобы быть здоровым, организм должен периодически испытывать нагрузки, бóльшие, чем обычный режим функционирования. Эти нагрузки Селье назвал стрессами. Стрессы тренируют организм, повышая его приспособительные возможности. По силе и длительности они могут достигать предела этих возможностей на данный момент, но не должны их превышать. Нагрузки, превышающие этот предел, разрушают организм — их Г.Селье назвал дистрессами.
Чем сильнее и длительнее стрессовая нагрузка, тем больше должен быть период восстановления. Закаливание организма — это использование (в данном случае) температурных стрессовых нагрузок.[[4]](#footnote-4)

2.1 Закаливание водой

Наиболее эффективно закаливание водой. Начинать нужно с обтирания мокрым полотенцем или губкой сначала до пояса, а затем всего тела. При этом температура помещения, в котором проводится водная процедура, должна быть не ниже 18—20 °С.

Первый этап. Вы приступаете к обтиранию. Полотенце, губку или специальную рукавичку смачивают в воде и слегка отжимают. Затем последовательно производят обтирание рук (в направлении от пальцев к плечам), шеи, груди, живота, спины, ног. Обтирания спины проводятся от середины позвоночника к подмышечным линиям, ноги – по направлению снизу вверх, начиная от стоп. После этого сухим жестким полотенцем растирают тело до покраснения и приятного ощущения тепла. Каждое движение необходимо повторить лишь 2-3 раза, при этом вся процедура займет не более 5 минут.Вода должна быть комнатной температуры или слегка подогретой.

Второй этап — обливание. Начинать нужно с температуры воды около 30 °С, а затем постепенно понижать ее до 15 °С. Действие низкой температуры на тело человека оказывает благоприятное воздействие, поэтому обливания используют для предотвращения частых ангин, фарингитов и других болезней. Обливание также рекомендуется беременным женщинам, так как это положительно влияет на развитие плода.

Обливание противопоказано людям с повышенной возбудимостью нервной
системы, так как является сильным раздражителем, и не рекомендуется
лицам с высоким артериальным давлением

Третий этап — наиболее энергичная и длительная водная процедура — душ.

По интенсивности механических воздействий на тело человека выделяются следующие типы душей:

- Пылевой душ. Создает водяную пыль. Механическое действие ничтожно, раздражающее действие регулируется температурой воды и окружающего воздуха.

- Дождевой душ. Оказывает небольшое механическое действие тяжестью падающих водяных капель. Раздражающее действие регулируется теми же факторами

- Игольчатый душ. Устроен таким образом, что из распылителя вместо капель вылетает под давлением большое количество тонких струек воды. Нанося «уколы», струйки производят более сильное механическое раздражение, чем дождевой душ

- Циркулярный душ. Наносит удары вертикальными (нисходящими и восходящими) и горизонтальными струями, бьющими под давлением. В отличие от дождевого и игольчатого душей, циркулярный душ воздействует равномерно на все тело.

- Обыкновенный душ на гибком шланге в домашней ванне может заменить дождевой и в какой-то мере циркулярный души. Универсальность, доступность и удобство позволяют широко использовать его для закаливания.

После привыкания к обычному с постепенным понижением температуры воды до 10—12 °С, хорошо на 20—30 с перейти к контрастному душу (чередование горячей и холодной воды по 30—40 с), по­вторяя процедуру 3—4 раза (по самочувствию). Это еще и активная гимнастика сосудов кожи и нервных окончаний.

Четвертый этап — купание в реке или естественном водоеме. Вначале температура воды должна быть не ниже 18—20 °С. В воде нужно больше двигаться: причем, чем прохладнее вода, тем больше движений. Продолжительное» купания — по самочувствию — от 1 до 5 мин.

Чем холоднее вода ванны, тем сильнее закаливающий эффект. Наиболее удобными являются ванны плавательных бассейнов — закрытых и открытых, с регулируемой и естественной температурой воды. В ваннах открытых бассейнов вода может быть выстужена до температуры воды проруби.

В ванну, особенно домашнюю, могут добавляться морские соли, ароматические вещества, хвоя и т. д. для усиления полезных свойств воды и достижения наибольшего комфорта.

Естественные водоемы. Лучшим средством закаливания холодом являются купания в естественных водоемах в течение всего года. В них эффект закаливания усиливается воздействием на обнаженное тело воздуха, ветра, солнечных лучей, а также физической нагрузкой па организм (плавание).

Термическая нагрузка на тело регулируется в них природными условиями (температура воды и воздуха, скорость движения ветра), продолжительностью пребывания в воде, состоянием здоровья и тренированности занимающегося.

Наиболее сильное воздействие на организм человека оказывают морские купания: соли и органические вещества, содержащиеся в воде, вызывают химическое раздражение кожи. Морские волны оказывают более сильное механическое (массирующее) воздействие на человека, чем слабое волнение пресной воды, и увеличивают теплоотдачу.

Пятый, и последний этап закаливания водой — "моржевание". Это сильнодействующая процедура, приступать к которой может только хорошо подготовленный, закаленный человек: ведь во время пребывания в "ледяной купели" температура тела снижается на 1—3 °С, а кожи - на 10—15 °С. Значительно повышаются расход энергия, артериальное давление, газообмен. Человек, плавающий проруби, поглощает воздуха в 10—12 раз больше, обычно, а количество крови, выталкиваемое сердцем в сосуды за одно сокращение, увеличивается. За 20—30 с пребывания в ледяной воде в 4—5 раз увеличивается минутный объем сердца. И это несмотря на понижение температуры тела!

После такого купания приспособительные механизмы организма длительное время находятся в состоянии большого напряжения, чтобы компенсировать дефицит тепла.

Для достижения эффекта закаливания вполне достаточно 1 мин, максимум 2 мин пребывания в ледяной воде, а начинать нужно с 30 с. Во избежание тешюпотери переходить от раздевалки к месту купания лучше в спортивном костюме или купальном халате. После купания нужно сразу же снять мокрый костюм, растереться досуха н выполнить комплекс физических упражнений.

Отдельно стоит выделить *баню*. Ни один способ лечения природными факторами не может сравниться по своей простоте и широте охвата с банным жаром. Это воздействие начинается с кожи. А кожа являет собой проводник, при помощи которого происходит воздействие на организм человека лечебных процедур. Достоинство щедрого пара состоит в том, что он улучшает, стимулирует и тонизирует деятельность всего организма, благотворно воздействует на сердечно-сосудистую и костно-мышечную систему, улучшает общее самочувствие.[[5]](#footnote-5)

# 2.2 Местное закаливание

Разные участки тела обладают различной чувствительностью к холоду. Наиболее чувствительными являются: голова, кончики пальцев, шея, грудь, травмированные места и другие. Переохлаждение стоп ног и носоглотки зачастую вызывает насморк, бронхит, острые респираторные заболевания. Именно поэтому эти участки тела нередко требуют дополнительного закаливания.

Носоглотка подвергается простудным заболеваниям непосредственно и в результате переохлаждения стоп, поэтому более эффективно одновременное закаливание стоп и носоглотки. Закаливание следует проводить ежедневно в конце утреннего туалета. После нескольких сеансов процедура становится приятной потребностью и вызывает бодрость.

Закаливание стоп удобно проводить в ванне, начиная с воды комнатной температуры (20-22°С). Для этого следует налить в ванну воды, стать в нее и переступать с ноги на ногу в течение 2-3 минут. Температуру воды следует понижать на 1° через каждые 2 дня до водопроводной. Чем больше разница температуры поверхности стоп и воды, тем сильнее закаливающий эффект. Во время процедуры закаливания ног можно полоскать полость рта и горло прохладной водой (постепенно понижая температуру до водопроводной) или же обтирать или споласкивать водой более чувствительные к холоду участки тела. Полезно совершить также 2-5-минутную пробежку по мягкому снегу босиком; по жесткому снегу и при низкой температуре следует бегать в резиновых пляжных тапочках.

Еще более эффективно закаливание стоп попеременно холодной и горячей водой. Это делается так: в два таза (или в ванну и таз) наливается вода с разницей температур 5-10° (например, в одном тазу 20°, а в другом 30°). Ноги попеременно погружают то в таз с горячей водой на 1-2 минуты, то в таз с холодной водой на 10-20 секунд и так от 3 до 8 раз за одну процедуру, общая продолжительность которой может достигать 15-20 минут. Перепад температур постепенно увеличивают до 45°.

При закаливании холодом контрастность следует увеличивать в основном за счет снижения температуры холодной воды; при закаливании жаром — преимущественно за счет повышения температуры горячей воды до предельно терпимой. Чем больше разница температур воды в тазах, тем выше закаливающее действие.

Положительный эффект закаливания проявляется через 3-4 недели после ежедневных ножных ванн и полосканий горла.

Закаливание ног водой и снегом в течение месяца избавляет человека от болевых ощущений при прогулках босиком по снегу. Однако при подобных прогулках нужно соблюдать осторожность: двигаться быстрым шагом или бегом — чем ниже температура воздуха, тем быстрее, чтобы избежать неприятных последствий.

Нельзя забывать о том, что при локальном воздействии закаливаются лишь отдельные участки тела, поэтому желательно, чтобы закаливание наиболее чувствительных к холоду участков тела проводилось на фоне общего закаливания. При этом общее закаливание водой целесообразно проводить в проруби, а местное — в ванне.[[6]](#footnote-6)

2.3 Закаливание водой для детей

Вносить элемент закаливания необходимо в обычные водные процедуры (умывание, подмывание, купание). Методика закаливания зависит от возраста ребенка. Необходимо в обычные водные процедуры (умывание, подмывание, купание) вносить элемент закаливания.

1. Возраст ребенка от рождения до 2 мес

- Общие ванны - ребенка купают ежедневно водой температуры 37-36С в течение 5 мин, затем обливают водой с температурой на 2 С ниже.

- Подмывание, умывание, которое длится 1-2 мин, вначале проводят при температуре воды 28С, через каждые 1 - 2 дня и снижают на 1-2С и доводят до 20-22С.

- Местное влажное обтирание - рукавичкой, смоченной водой температуры 33-36С, обтирают ручки от кисти до плеча, затем ножки от ступни до колена в течение 1-2 мин. Один раз в пять дней температуру понижают на 1 С и доводят до 28С. Необходимое условие - каждую часть тела вытирают насухо до легкого покраснения сразу после ее влажного обтирания.

1. Возраст ребенка от 2 до 9 мес

- 1 и 2 как в предыдущей возрастной группе.

- Общее влажное обтирание. Сначала обтирают верхние конечности, затем нижние и, наконец, грудь и спину. Температура воды такая же, как при местных обтираниях В воду можно добавить соль (2 чайные ложки соли на 1 стакан воды). Необходимо соблюдать то же правило - каждую часть тела вытирать насухо сразу после ее обтирания.

1. Возраст ребенка от 9 мес до 1 года

- 1 и 2 как в предыдущих возрастных группах.

- Общее обливание. Ребенок может сидеть или стоять. Гибкий шланг душа нужно держать на 25 - 30 см от тела ребенка. Струя воды должна быть сильной. Сначала обливают спину, затем грудь, живот, в конце- руки. После обливания вытирают насухо до легкого покраснения. Вначале температура воды 35-37С, затем каждые 5 дней ее снижают на 1С и доводят до 28С.

1. Возраст ребенка от 1 года до 3 лет

- Можно использовать общие обтирания со снижением температуры воды до 24оС, общие обливания температуры до 24-28С. С 1,5 лет можно применять душ, который оказывает более сильное воздействие, т.к кроме То воды, здесь включается еще и механическое влияние. Длительность процедуры до 1,5 мин; температура воды и ее снижение - как при общем обливании.

Грудным детям с экссудативно-катаральным диатезом для закаливания можно использовать травяные ванны "Чебурашка": берут смесь трав душицы, череды, мать-и-мачехи, календулы. фиалки по 40-50г, заливают 3-4л кипятка, настаивают 2-3ч, фильтруют и выливают в ванну с теплой водой 35-36С. Сначала ребенок находится в воде 1-2мин, постепенно продолжительность пребывания увеличивают до 8-10 мин, одновременно снижая температуру воды до 24 - 28 С, а более закаленным детям даже до 15С. Такие ванны применяют через 1 - 2 дня.

Купание в открытом водоёме разрешается детям с 1,5 - 2 лет. Душ и купание в ванне, водоёме или бассейне сопровождается механическим воздействием воды, которые оказывают массирующее действие. Купание в открытом водоёме- один из лучших способов закаливания. На организм одновременно действуют воздух, солнце, сопротивление воды и движение. Начало купаний состоит из окунаний в воду 1-2 раза. После этого ребёнка вытирают полотенцем. Далее длительность купаний постепенно увеличивается. Температура воды должна быть не ниже +21С при температуре воздуха не ниже +25С. Плавание вызывает у детей ярко выраженные положительные эмоции.[[7]](#footnote-7)

2.4 Воздушные ванны

**Дозированные воздушные ванны** могут явиться действенным методом для закаливания организма, они повышают сопротивляемость организма инфекциям, оказывают влияние на гемодинамику и дыхание, повышают приспособляемость организма к изменению температуры внешней среды.

На практике воздушные ванны, назначаемые в теплое время года, подразделяются на теплые, отпускаемые при температуре воздуха от 20 до 30º, прохладные — при температуре 15–20º и холодные ванны, отпускаемые при температуре воздуха ниже 15º.

**Воздушные ванны в теплый период года** проводятся или на особо приспособленных площадках под навесом, или в тени деревьев. Воздушные ванны следует начинать при температуре воздуха не ниже 20º, не сразу после еды, лучше в первую половину дня. Можно при приеме воздушной ванны допустить постепенное обнажение тела, т. е. сначала обнажают только нижние конечности, затем верхние. Продолжительность ванны: в начале курса 5–10 минут, затем продолжительность ванны ежедневно увеличивают на 5–10–15 минут и доводят до 1–2 часов. После воздушной ванны проводят водную процедуру. Детям до 1 года воздушные ванны следует применять при температуре воздуха не ниже 22º. Начинают с 3–5 минут и после 3 ванн продолжительность воздушной ванны увеличивают на 2–3–5 минут и доводят до 30 минут.

Воздушные ванны показаны больным с начальными нарушениями сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, при некоторых заболеваниях крови и функциональных расстройствах нервной системы. Противопоказаны при резко выраженном истощении, туберкулезе в тяжелой форме, наклонности к кровохарканьям и при значительной сердечной слабости.

Воздухолечение проводится и зимой на верандах при открытых окнах. В последнем случае больные лежат на топчанах в спальных мешках.[[8]](#footnote-8)

2.5 Закаливание воздухом для детей

Ребенка надо приучать к свежему воздуху с раннего детства. Прежде всего, необходимо систематически и тщательно проветривать помещение, в котором находится ребенок. Даже в холодное время года это надо делать не менее 3-4 раз в день. В отсутствие малыша, например, когда он находится на прогулке, хорошо провести сквозное проветривание, при котором открывают не только форточку, но и дверь. Обязательно следует проветривать комнату перед сном. Для того чтобы избежать в присутствии ребенка резкого притока в комнату холодного воздуха, форточку завешивают 2--3 слоями марли. В теплое время года окна или форточки должны быть открыты постоянно.

Очень важно оберегать воздух жилых помещений от загрязнения, поддерживать постоянную температуру (18--20°С), не курить в комнатах, где находятся дети.

Нужно стремиться к тому, чтобы ребенок проводил как можно больше времени вне помещения - на свежем воздухе, причем не только летом, но и зимой. Ежедневные прогулки укрепляют нервную систему, улучшают кровообращение, закаливают и предохраняют от рахита.

Ребенка, родившегося летом, если температура воздуха не ниже 12-15°С, можно с первых дней жизни выносить гулять или укладывать его спать в комнате при открытом окне. Если ребенок родился в холодное время года, впервые его следует вынести на прогулку на 3-4-й неделе жизни при температуре воздуха не ниже минус 5°С. К холодному воздуху малыша приучают постепенно. Сначала прогулки проводят на закрытой веранде или в комнате с открытой фрамугой или форточкой. В первые дни их продолжительность не превышает 10 мин, а затем ее доводят до 30-45 мин. Во время первых прогулок на улице в холодное время года ребенка держат на руках, а не возят в коляске или санках.

Детей первых 2-3 месяцев жизни зимой выносят на улицу при температуре не ниже минус 10°С. В холодные дни прогулки с ними лучше совершать 2 раза в день продолжительностью до 20-30 мин каждая, В более тёплое время пребывание на воздухе продолжается 45-60 мин и более. В возрасте 3-6 месяца ребенок может гулять при температуре воздуха до минус 12°С, а к концу года - даже и при минус 15°С. Зимой проводятся две прогулки общей продолжительностью от 1 ч до 2 - 3 ч.

Дети в возрасте 2-3 лет гуляют также 2 раза в день; минимальной температурой для уже тренированного малыша является 15-16°С ниже нуля. В районах с более холодной зимой, но менее влажным воздухом в безветренные дни ребенок может быть на воздухе и при более низкой температуре. Дошкольники и школьники должны находиться зимой на улице не менее 3-4 ч.

Для прогулки по возможности выбирают место, защищенное от ветра, ибо движение воздуха усиливает теплоотдачу и содействует переохлаждению, а сильный ветер затрудняет нормальное дыхание. В морозные дни, чтобы предохранить малыша от обморожения, целесообразно смазать его лицо чистым жиром, например гусиным. При температуре воздуха минус 20°С прогулку можно организовать дома: ребенка одевают и укладывают в кровать поближе к окну, открывая форточку.

В теплое время года детям грудного и ясельного возраста необходимо проводить на воздухе большую часть дня, а дошкольникам и школьникам (в дни каникул) -- почти весь день. Хорошо, когда дети на свежем воздухе играют, спят, а если позволяют условия, то и едят. Некоторые родители во время прогулки тщательно закрывают лицо малыша краем одеяла, завязывают рот платком или шарфом. Этого делать не следует, так как ребенок при таком укутывании не дышит свежим воздухом и смысл прогулки теряется.

Малыша одевают по сезону, не допуская ни охлаждения, ни (об этом часто забывают) перегревания. Нельзя чрезмерно кутать детей, так как перегревание так же вредно для их здоровья, как и охлаждение: и то, и другое предрасполагает к заболеваниям.

Дети очень подвижны. Слишком тепло одетому ребенку трудно двигаться, и он скорее мерзнет, чем одетый более легко, быстро устает и потеет. Иногда у «заботливых» мамаш и бабушек малыш даже в комнате одет в шерстяной свитер и теплые чулки. В помещении ребенок должен носить сравнительно легкую одежду.

Воздушные ванны являются нежным, осторожным и эффективным способом закаливания, когда на кожу ребенка воздействуют температура и движение окружающего воздуха и рассеянная солнечная радиация. В результате в организме вырабатывается способность к расширению и сужению кожных сосудов в зависимости от потребности в теплоотдаче.

При первых признаках охлаждения ребенка (появление «гусиной» кожи, дрожание, озноб) или вялости воздушную ванну прекращают. После ванны ребенок должен быть бодрым, веселым. В тех случаях, когда он после нее становится вялым и капризным, процедуру следует временно сократить или прекратить и обратиться к врачу. После улучшения самочувствия ребенка воздушные ванны, как правило, начинают с той же температуры, при которой они были прерваны.

Для грудного ребенка при воздушной ванне оптимальная температура воздуха как в комнате, так и на улице - не ниже 22°С. После соответствующих тренировок ванну можно проводить и при температуре 20°С. Воздушные ванны для детей старше полутора лет начинают при температуре не ниже 20°С, постепенно понижая ее до 18°С. Для закаленных детей старшего возраста воздушные ванны вполне допустимы даже при 15°С.

Воздушные ванны противопоказаны резко ослабленному и лихорадящему ребенку. Легко возбудимым и нервным детям их разрешают перед сном без каких-либо физических нагрузок и не более чем на 10 мин. Сон малыша после воздушной ванны становится более спокойным и крепким.[[9]](#footnote-9)

2.6 Солнечные ванны (гелиотерапия)

Энергия солнца в виде ультрафиолетовых и тепловых лучей помогает закаливанию организма, улучшает сон, самочувствие ребенка, состав крови и обмен веществ. Кожа лучше противостоит внешним вредным влияниям и регулирует теплообмен.

При закаливании организма методом гелиотерапии используют прямую и рассеянную солнечную радиацию. Она связана с интенсивностью солнечного сияния, разной в различное время года, месяца и дня. Эти изменения стоят в зависимости от прохождения солнечного света через определенную толщу атмосферы и высоты стояния солнца. Атмосфера мало прозрачна для коротковолновой ультрафиолетовой части спектра. Все ультрафиолетовые лучи с длиной волны короче 290 ммк, исходящие от солнца, поглощаются атмосферой-озоном. С уменьшением высоты стояния солнца над горизонтом увеличивается слой воздуха, через который проходит пучок лучей от солнца. Таким образом, с изменением высоты стояния солнца увеличивается поглощение и рассеивание лучистой энергии. Перечисленные особенности естественного солнечного излучения позволяют при солнцелечении использовать в основном область солнечного спектра. Как было уже подчеркнуто, при солнцелечении измерение лучистой энергии целесообразнее проводить в тепловых единицах — калориях.

Интенсивность излучения выражают в малых калориях на 1 кв.см площади кожи, перпендикулярной к солнечным лучам. На основании многочисленных наблюдений установлено, что в июле — августе между 10 и 12 часами дня в районах средней полосы России в течение 1 — 1.5 минут отсчитывается до 1 кал на 1 кв.см. В связи с этим практически **солнечные ванны** вначале назначают от 3 до 5 минут на переднюю и заднюю поверхности тела в соответствии с числом калорий, отсчитываемых в 1 минуту на 1 кв.см площади. В последующем ежедневно удлиняют продолжительность облучения на 3–5 минут до суммарной — в 2 часа. При длительной, в 2 часа, общей процедуре устраивают короткие паузы в 5–10 минут отдыха в тени после каждых 20–25 минут облучения. Общая продолжительность курса гелиотерапии 4–5–6 недель.

Следует отметить, что назначению солнечных ванн должно предшествовать назначение нескольких воздушных ванн с целью закаливания организма, особенно для лиц, прибывших на курорты из другой географической зоны.

**Противопоказания к закаливанию в виде солнце- и воздухолечения следующие**: активный туберкулез легких, наличие длительного хронического нагноения с амилоидозом печени и почек, явления базедовизма, резкие степени анемии являются противопоказаниями для солнцелечения; не назначают солнечные ванны также при явлениях выраженной недостаточности кровообращения — коронарной болезни, аневризме аорты, выраженном атеросклерозе, при резко выраженных формах неврозов, а также после коммоций, при злокачественных новообразованиях, при явлениях резко повышенной чувствительности кожи к ультрафиолетовым лучам.

Общие солнечные ванны несовместимы в один день с общими облучениями ультрафиолетовым светом от кварцевой лампы, с общими суховоздушными световыми ваннами, с общей диатермией и многопольным облучением рентгеновыми лучами.

Правильно проведенный курс строго индивидуализированного облучения солнцем обычно приводит к укреплению нервной системы, улучшению обмена веществ. Кожа приобретает нормальный тургор и пигментируется, что указывает на повышение общего тонуса, иммунозащитных сил организма и является выражением уравновешивания процессов возбуждения и торможения центральной нервной системы, а, следовательно, и эндокринно-вегетативной системы. Улучшается картина крови. Солнцелечение проводится при туберкулезе костей и суставов, хроническом туберкулезе лимфатических желез, остаточных явлениях туберкулезного перитонита, хронических заболеваниях органов движения, рахите, подагре, фурункулезе, пара- и периметритах, артритах и невритах.[[10]](#footnote-10)

### 2.7 Солнечные ванны для детей

Нельзя забывать, что солнечные ванны -- это сильнодействующие процедуры, могущие при неумелом использовании принести вред, в частности вызвать перегревание, что в свою очередь снижает сопротивляемость организма и способствует возникновению рвоты и поноса. Поэтому недопустимо даже малейшее перегревание, ибо оно вызывает головокружение, слабость, бессонницу, потерю аппетита, головные боли, повышенную раздражительность, сердцебиение, снижение массы тела, а также заболевания глаз и солнечные ожоги. Последние очень вредны, так как могут повысить температуру до 40°С. Длительное нахождение детей на солнце с непокрытой головой может привести к солнечному удару.

Солнечные ванны детям нельзя проводить так, как это рекомендуется взрослым. Дети до года в летнее время должны находиться в «кружевной тени» деревьев. Дети старше года принимают солнечные ванны во время игры. В первые дни продолжительность их не должна превышать 5-6 мин. Постепенно после появления загара их можно увеличить до 10 мин. Во время прогулки солнечную ванну можно повторить 2-3 раза.

При появлении у ребенка вялости, резкого покраснения лица, усиленного потоотделения и головной боли солнечную ванну надо прервать. При общем недомогании, повышенной нервной возбудимости, истощении, малярии, туберкулезе, поносе, сердечно-сосудистых заболеваниях солнечные ванны противопоказаны. В зимнее время широко используют искусственные солнечные лучи. По назначению врача детей облучают ультрафиолетовыми лучами ртутно-кварцевой лампы.

# 3. Контрастное закаливание

Контрастное закаливание — это воздействие холодной воды (воздуха) на разогретое тело или горячей воды (пара, воздуха) на охлажденное тело. Контрастное закаливание тренирует сосуды и приучает организм к быстрой смене реакций. Такое закаливание особенно полезно для людей, работающих в условиях резких температурных колебаний внешней среды.

Потенциальные возможности для контрастного закаливания возникают во всех случаях, где имеется разница температур во внешней среде. Летом обычно используются естественные факторы контрастного закаливания (например, суточная смена температуры атмосферного воздуха и воды естественных водоемов), зимой — естественные факторы контрастного закаливания в сочетании с искусственно созданными.

К процедурам общего контрастного закаливания можно отнести поочередное обливание горячей и холодной водой с разностью температур 15-45°.

Эффективным средством закаливания, тренирующим систему терморегуляции и повышающим тонус нервной системы, является контрастный душ.

Для этого используют или два душа, или один душ с переключением воды. В зависимости от разности температуры контрастный душ делят на сильный (перепад температур больше 15°), средний (перепад температур 10-15°) и слабый (перепад температур менее 10°). Можно также использовать горячий душ в сочетании с обливанием холодной водой.

Начинать закаливание рекомендуется с прохладного душа (30°), постепенно понижая температуру воды до 20-22°. После этого можно приступить к контрастному закаливанию, попеременно обливаясь то холодной, то теплой водой. В течение одного сеанса, который продолжается 3-5 минут, выполняют 2-4 переключения.

Ежедневно или через день-два разницу температур воды увеличивают: температуру теплой воды повышают, а холодной понижают на 1°, постепенно доводя холодную воду до водопроводной, а теплую — до предельно допустимой.

При ухудшении самочувствия, нарушении сна, аппетита, повышении раздражительности контрастность уменьшается*.*

К методам контрастного закаливания также относятся: неоднократный выход на мороз из теплого помещения в плавках и тапочках (или босиком) с разницей температур между поверхностью тела и атмосферным воздухом до 60° и более; поочередное плавание в водоемах с теплой и холодной (ледяной) водой (в стационарных плавательных бассейнах, располагающих соответствующими ваннами), при котором перепад температур воды достигает 26-27°; чередование купаний в проруби с горячим душем (эта процедура более доступна, чем предыдущая, и более эффективная, поскольку достигается более высокий перепад температур воды — до 40° и более).

Наивысший эффект контрастного закаливания достигается чередованием следующих процедур:

баня — морозный воздух;

баня — снег;

баня — прорубь.

Русская парная баня с душистым березовым веником и квасным духом в сочетании с купанием в пушистом снегу, или в проруби, или в бочке с холодной водой известна с древних времен. Этот обычай сохранился до наших дней во многих русских деревнях и селах.

Гигиенисты и специалисты в области закаливания рекомендуют посещать баню не реже одного раза в неделю. Время пребывания в бане сугубо индивидуально и зависит от состояния здоровья и характера предшествовавших бане или предстоящих после нее занятий, от величины выполненной или предстоящей физической нагрузки, от целевой установки, а также от типа бани, ее температуры и влажности.

При относительной влажности воздуха парной бани 70-100% и температуре 70° на верхней полке (50° — на нижней) следует делать в парилку 4-5 заходов продолжительностью до 10 минут каждый. Между этими заходами — 3-4 купания в снегу или проруби по 30-60 секунд. Критериями для определения продолжительности сеансов в бане являются самочувствие и начало обильного потоотделения.

Перед первым купанием в снегу или проруби нужно особенно хорошо прогреться. На весь сеанс достаточно полутора часов.

Перед баней рекомендуется не есть, а лишь подкрепиться овощами или фруктами. К жару приучайте себя постепенно: в первое посещение на верхний полок не забирайтесь. В предбаннике запарьте веник в тазу с горячей водой до появления лесного аромата, а сами в это время ополоснитесь под душем. Голову не мочите, чтобы не вызвать ее перегрева, и перед входом в парную обязательно наденьте старую фетровую шляпу, лыжную шапочку или шапку-ушанку. На руки нужно надеть грубые брезентовые рукавицы или толстые шерстяные варежки для защиты от жара кистей при работе веником и смахивании пота с тела.

Если чередование купаний в бане и проруби вызывает вялость, недомогание, значит, нужно уменьшить нагрузку.

Контрастное закаливание приносит людям гораздо больше пользы, чем отдельно прорубь или отдельно баня. Горячий воздух или пар в сочетании с морозным воздухом атмосферы, снегом и ледяной водой является сильным раздражителем, вызывает широкий спектр физиологических воздействий: повышает сопротивляемость организма к болезням, открывает поры и стимулирует кожное дыхание, улучшает кровообращение, повышает функцию сердечнососудистой системы, является сильным средством активизации деятельности капилляров и повышения обмена веществ.

Жар бани уничтожает бактерии на теле человека, делает кожу стерильной, что способствует быстрому заживлению ссадин, ран и различных травм; снимает усталость, нервное напряжение, восстанавливает силы, возвращает бодрость, повышает настроение.

Однако баня противопоказана в острой стадии всех болезней, при обострении
хронических заболеваний с повышением температуры, при воспалительных заболеваниях сердца, после инфаркта миокарда, при воспалительных заболеваниях коронарных сосудов, гипертонии, при острых лихорадочных состояниях, малокровии, выраженном склерозе сосудов, травме головного мозга, туберкулезе легких, эпилепсии и др., а также детям до 12 лет.

Реакция организма на контрастное закаливание тем сильнее, чем больше перепад температур и чем быстрее он наступает. Но такие перепады непосильны для нетренированного организма.[[11]](#footnote-11)

# 4. Эмоциональный Аспект Закаливания

Давно замечено, что эмоциональное состояние человека оказывает влияние на физиологические функции его организма. О действии положительных эмоций на человеческий организм знали еще несколько веков назад. Например, знаменитый французский хирург Абрауз Паре (1510—1592) говорил, что «веселые люди всегда выздоравливают». А великий русский хирург Николай Иванович Пирогов утверждал, что раны у солдат наступающей армии заживают гораздо быстрее, чем раны солдат, чья армия терпит поражение.

Неоценимо значение эмоций в зимнем плавании. Созданию положительных эмоций способствуют правильно подобранные физические нагрузки, которые улучшают настроение. Ледяная вода, в свою очередь, также повышает настроение, вызывает эмоциональный подъем. При хорошем настроении активнее проходят физиологические процессы, закаливающий эффект усиливается.

Во многих секциях зимнего плавания хорошему настроению придается большое значение. Шутки и веселый смех не умолкают даже в проруби.

Новичок, поступающий в секцию, заполняет бланк заявления, в котором дает торжественное обещание всеми силами способствовать дружбе и сплочению коллектива. Люди с неуживчивым характером или исправляются, или покидают коллектив. Любое мелкое нарушение (опоздание с подготовкой проруби, недостаточно вежливый разговор, небрежное выполнение задания руководства секции, проявление пассивности в коллективном мероприятии, пропуск занятий) обсуждается в коллективе. Приподнятое настроение, возникающее в ходе занятий, приносит успокоение, забываются или сглаживаются неприятности, беспокойство и подавленность уступают место душевному равновесию.

Созданию и поддержанию хорошего настроения способствует также организация активного, интересного отдыха — поездки за город в выходные дни, ближние и дальние туристские походы — пешие, лыжные, на байдарках, автомобилях, комбинированные. «Моржи» любят такой отдых, многие из них занимаются туризмом целыми семьями.[[12]](#footnote-12)

# Заключение

Таким образом, закаливание - важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2-5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их.

# Закаливание организма - система процедур, способствующих повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, выработке условнорефлекторных реакций терморегуляции, с целью её совершенствования. При закаливании вырабатывают устойчивость организма к охлаждению и тем самым к простудным и некоторым др. заболеваниям. Если организм к охлаждению не тренирован, реакция на холод носит характер безусловного рефлекса; время теплопродукции затягивается, сосуды кожи не успевают достаточно быстро сократиться, происходит паралитическое расслабление сосудов, что ещё больше увеличивает теплоотдачу. Реакция закалённого организма при охлаждении носит условнорефлекторный характер: увеличивается выработка тепла, быстро возникает задержание тепла за счёт сокращения сосудов кожи - так называемая игра вазомоторов - кратковременное расширение сосудов и усиление притока крови; повышается обмен веществ.

Закаливание организма важно начинать в детском возрасте, когда терморегуляция находится в стадии формирования, и развиваются механизмы иммунобиологической защиты. Для полноценного закаливания необходимо использовать комплекс закаливающих процедур, соблюдая принципы комплексности, постепенности, систематичности и учёта индивидуальных особенностей организма.

# В закаливании организма очень важна систематичность. Если раздражитель действует с некоторым постоянством в течение более или менее продолжительного времени, вырабатывается определённый стереотип на данный раздражитель. При недостаточном закреплении эффект закалиапния снимается. Так, при проведении закаливающих процедур в течение 2-3 мес с последующим их прекращением закалённость организма исчезает через 1-11/2 мес. При длительных перерывах закаливающие процедуры начинают вновь с исходных температур воды и воздуха. Учёт индивидуальных особенностей организма (очаги дремлющей инфекции, состояние реконвалесценции, анемии, пороки сердца, астма и др.) особенно важен у детей. Закаливания проводят без снижения индифферентных температур воды и воздуха. Необходимо учитывать, что легко возбудимые люди нуждаются в успокаивающих процедурах (воздушные ванны, обтирание и др.), исключаются солнечно-воздушные ванны. Людям с преобладанием процессов торможения рекомендуют обливания и контрастные процедуры; вялым - обливание непосредственно после сна; спокойным и уравновешенным - после утренней гимнастики. Закаливание не следует проводить больным до полного выздоровления, а также страдающим врождёнными и приобретёнными пороками сердца в стадии декомпенсации, хроническими заболеваниями почек.

Список литературы

1. Артюхова Ю. Как закалить свой организм. - Минск, Изд-во «Харвест», 1999.
2. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. СПб, 2001.
3. Воробьев В.И. Слагаемые здоровья. - М., Интел, 2002.
4. Коростелев Н.Б. От А до Я. - М., Издательство «Физкультура и спорт», 2002.
5. Лещинский Л.А. Берегите здоровье. - М. , ИНФРА-М, 2001.
6. Лопатина Т.Н. У вас растёт ребёнок. Владивосток, 1991 г.;
7. интернет источник - http://vasheslovo.com/
1. Л.А. Лещинский Берегите здоровье. - М. , ИНФРА-М, 2001. [↑](#footnote-ref-1)
2. В.И. Воробьев Слагаемые здоровья. - М., Интел, 2002 [↑](#footnote-ref-2)
3. И.П. Березин, Ю.В. Дергачев Школа здоровья. СПб, 2001 [↑](#footnote-ref-3)
4. Л.А. Лещинский Берегите здоровье. - М. , ИНФРА-М, 2001 [↑](#footnote-ref-4)
5. http://vasheslovo.com/health/hardening/77.html [↑](#footnote-ref-5)
6. http://vasheslovo.com/health/hardening/198.html [↑](#footnote-ref-6)
7. Т.Н. Лопатина «У вас растёт ребёнок». Владивосток, 1991 г [↑](#footnote-ref-7)
8. Ю. Артюхова Как закалить свой организм. - Минск, Изд-во «Харвест», 1999. [↑](#footnote-ref-8)
9. Т.Н. Лопатина «У вас растёт ребёнок». Владивосток, 1991 г. [↑](#footnote-ref-9)
10. Н.Б. Коростелев От А до Я. - М., Издательство «Физкультура и спорт», 2002. [↑](#footnote-ref-10)
11. http://vasheslovo.com/health/hardening/205.html [↑](#footnote-ref-11)
12. http://vasheslovo.com/health/hardening/209.html [↑](#footnote-ref-12)