

**Использование здоровьесберегающих технологий  
в образовательном учреждении  
«О пользе закаливания  
в здоровом образе жизни»**

**Пермский край, г. Березники  
МАДОУ «Детский сад № 81»  
Назина Татьяна Юрьевна**



Закаливание - это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами (относительно температуры тела) и пониженным атмосферным давлением.

**Цель:** повышение функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному воздействию этих факторов.





# Закаливание

Комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодно - климатических условий.

Своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к своевременной мобилизации

## **Закаливающие процедуры:**

- **нормализуют состояние эмоциональной сферы,**
- **делают человека более сдержанным, уравновешенным,**
- **придают бодрость,**
- **улучшают настроение.**
- **повышает работоспособность и выносливость организма**



# Принципы закаливания

**Систематичность:** Применять закаливающие процедуры надо систематически, они должны стать потребностью. Перерыв в закаливании снижает устойчивость к закаливающим воздействиям.

**Постепенность:** Организм не сразу приспосабливается к необычным условиям, поэтому увеличение силы раздражающего воздействия должно идти постепенно

**Последовательность:** Необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами

**Учёт индивидуальных особенностей:** возраст, состояние здоровья, физическое развитие, условия жизни, среда, в которой проживаешь.

**Комплексность воздействия природных факторов:** К естественным факторам внешней среды, которые широко применяются для закаливания организма, относятся воздух, вода и солнечное облучение

# Факторы закаливания

**Солнце**

**Солнечные ванны**  
**Загар**  
**Загар-движение**  
**(солярий)**

**Воздух**

**Спорт**  
**Физический труд**  
**Воздушные ванны**  
**Сон**

**Вода**

**Обтирание**  
**Обливание**  
**Душ**  
**Ванны для ног**  
**Купание**

# Средства и методы закаливания

Контрастный душ

Баня

Обтирание

Прогулки на  
свежем воздухе

Обливание  
холодной водой

Формы

закаливания

Воздушные ванны

Моржевание

Босохождение

Солнечные ванны

Купание в  
открытых водоемах



# Воздушные ванны

Улучшаются процессы пищеварения

Совершенствуется деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем,

Изменяется морфологический состав крови

Вид ванн	t °C	Продолжительность
Горячие	Свыше +30°C	1 – 10 мин.
Тёплые	+ 25...+30°C	5 – 10 мин.
Индифферентные	+21...+24°	10 мин. – 2 часа
Прохладные	+17...+21°	15 мин. – 1 час
Умеренно холодные	+13...+17°	3 – 30 мин.
Холодные	+4...+13°	1 – 10 мин.

# Солнечные ванны

- Повышают тонус центральной нервной системы;**
- Активизируют деятельность желёз внутренней секреции;**
- Улучшают обмен веществ и состав крови;**
- Способствуют образованию в коже витамина D**

**Принимать солнечные ванны лучше всего утром, когда воздух особенно чист и ещё не слишком жарко, а также ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату.**

**Лучшее время для загара:  
в средней полосе – 9 -13 и 16 -18 часов;  
на юге – 8 -11 и 17 - 19 часов**



# Закаливание водой

**Вода** - общепризнанное средство закаливания.

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

Оказывает тонизирующее и возбуждающее действие на нервную систему, кровообращение и дыхание

<b>Вид ванн</b>	<b>t °C</b>	<b>Продолжительность</b>
<b>Горячие</b>	<b>Свыше +40oC</b>	<b>5 – 8 мин.</b>
<b>Тёплые</b>	<b>+36...+40oC</b>	<b>10 – 20 мин.</b>
<b>Индифферентные</b>	<b>+33...+35oC</b>	<b>6 мин. – 30 мин.</b>
<b>Прохладные</b>	<b>+20...+32oC</b>	<b>3 мин. – 15 мин.</b>
<b>Холодные</b>	<b>до +19oC</b>	<b>3 – 15 сек.</b>

# Обтирание

**Обтирание - начальный этап закаливания водой. В течение нескольких дней производят обтирания полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой.**

**Сперва обтираются лишь по пояс, затем переходят к обтиранию всего тела.**

**Обтирание проводится в направлении тока крови и лимфы — от периферии к центру.**

1. Обтирание полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой
2. Обтирание производят последовательно: шея, грудь, спина, затем вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты
3. Для обтирания применяют вначале прохладную воду  $+20^{\circ}\text{C} \dots +24^{\circ}\text{C}$ , а затем постепенно переходят к холодной (ниже  $+16^{\circ}\text{C}$ )



# Обливание



Обливание- характеризуется действием низкой температуры воды, небольшим давлением струи, падающей на поверхность тела. Это резко усиливает эффект раздражения, поэтому обливания противопоказаны людям с повышенной возбудимостью и пожилым.

Для первых обливаний целесообразно применять воду с температурой около  $+ 30^{\circ}\text{C}$ , в дальнейшем снижая ее до  $+ 15^{\circ}\text{C}$  и ниже

## Обливание ног

Хорошее средство формирования устойчивости к простудным заболеваниям. Ноги можно обливать из лейки или опускать на 1 – 2 минуты в таз. Начинать с температуры  $36^{\circ}\text{C}$ , снижая каждые 3 – 4 дня на 1 градус , довести до  $14 - 15^{\circ}\text{C}$



# Душ



**Душ - еще более энергичная водная процедура. Благодаря механическому раздражению падающей водой душ вызывает сильную местную и общую реакцию организма.**

**Для закаливания используют душ со средней силой струи — в виде веера либо дождя.**

В начале закаливания температура воды должна быть около  $+30^{\circ}\text{C} \dots +32^{\circ}\text{C}$  и продолжительность не более 1 минуты

Можно принимать контрастный душ, чередуя 2 - 3 раза воду  $+35^{\circ}\text{C} \dots +40^{\circ}\text{C}$  водой  $+13^{\circ}\text{C} \dots +20^{\circ}\text{C}$  на протяжении 3 мин.

Применять контрастный душ для укрепления нервной системы;

Процедуру закончить энергичным растиранием тела полотенцем



# Моржевание

## (плавание в холодной воде)

Купание в открытых водоемах — один из наиболее эффективных способов закаливания. Температурный режим при этом сочетается с одновременным воздействием на поверхность тела воздуха и солнечных лучей.

Плавание, кроме того, имеет большое оздоровительное значение, способствует гармоничному развитию организма, укрепляет мышечную, сердечно-сосудистую и дыхательную систему, формирует очень важные двигательные навыки

Кроме закаливающего эффекта, купание повышает интенсивность обмена веществ, тренирует сердечно-сосудистую и нервную системы



# Закаливание в парной бане

Повышается работоспособность организма.

Эмоциональный тонус.

Укоряются восстановительные процессы после напряженной и длительной физической работы

Вид ванн	Продолжительность
Горячие	Пока приятно
Холодный	20 – 30 сек. и более
Горячий	20 – 40 сек.
Холодный	до 1 мин. и более
Горячий	20 – 60 сек.
Холодный	Сколько приятно

# Основные правила закаливания

- ✓ Начал закаливание – не бросай!
- ✓ Утром выполнять зарядку с открытой форточкой
  - ✓ Закаляться нужно постепенно
- ✓ Закаливание необходимо проводить ежедневно
  - ✓ Индивидуально подбирайте тип процедур
    - ✓ Перед сном проветривайте комнату
    - ✓ Питайтесь правильно
  - ✓ Нельзя закаляться во время болезни



# Заключение

Закалка организма помогает предотвратить многие болезни, которые наступают сезонно. Множество людей страдают от насморка, кашля или же простудных заболеваний именно в осенне-весенний период. А все это от того, что организму у этих людей не подготовлен к подобным испытаниям. С помощью закаливания человек может избежать преждевременного старения кожи, истощения нервной системы. Этот простой метод продления жизни может помочь человеку добавить в копилку жизненных сил не один десяток лет.

**И помните, в некоторых случаях, перед началом закаливания, требуется консультация со специалистом.**

**Спасибо за внимание!**