**Реферат на тему: Закаливание организма**

**Содержание:**

1. [Введение](https://www.evkova.org/referat-na-temu-zakalivanie-organizma#%D0%92%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)
2. [Виды закаливания](https://www.evkova.org/referat-na-temu-zakalivanie-organizma#%D0%92%D0%B8%D0%B4%D1%8B%20%D0%B7%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F)
3. [Закаливание воздухом](https://www.evkova.org/referat-na-temu-zakalivanie-organizma#%D0%97%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D0%B4%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%BC)
4. [Закаливание солнцем](https://www.evkova.org/referat-na-temu-zakalivanie-organizma#%D0%97%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%81%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%BC)
5. [Контрастное и нетрадиционное закаливание](https://www.evkova.org/referat-na-temu-zakalivanie-organizma#%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B5%20%D0%B8%20%D0%BD%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B5%20%D0%B7%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5)
6. [Принципы закаливания](https://www.evkova.org/referat-na-temu-zakalivanie-organizma#%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%BF%D1%8B%20%D0%B7%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F)
7. [Заключение](https://www.evkova.org/referat-na-temu-zakalivanie-organizma#%D0%97%D0%B0%D0%BA%D0%BB%D1%8E%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)
8. [Список литературы](https://www.evkova.org/referat-na-temu-zakalivanie-organizma#%D0%A1%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA%20%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B)

**Введение**

Многие привыкли думать, что закаливание тела - это просто обливание его холодной водой. И они ошибаются. Закаливание - это целый комплекс мероприятий, который включает в себя воздушные и солнечные ванны, ванны для ног, обтирания, плавание в открытой воде, контрастные процедуры и даже ходьба босиком также закаливает.

Закаливание имеет целью повысить сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям окружающей среды. В первую очередь закаливание действует, конечно, на простуду. Почему именно на них? Это просто. Потому что закаливание развивает устойчивость организма к переохлаждению, а именно к переохлаждению и вызывает простуду.

А также закаливание оказывает лечебное действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ, увеличивает жизненную емкость легких, силу мышц, нормализует артериальное давление и т. д.

**Виды закаливания**

**Закаливание водой**

Водное закаливание оказывает на организм более сильное воздействие по сравнению, например, с воздушными процедурами. Это связано с тем, что теплопроводность воды в 30 раз, а теплоемкость в 4 раза больше, чем у воздуха. Есть три фазы реакции организма к перепадам температуры воды.

Первый - это усиление спазма сосудов кожи, при более глубоком охлаждении - и подкожно-жировой клетчатки. Вторая фаза - из-за адаптации к низкой температуре воды происходит вазодилатация, кожа становится красной, снижается артериальное давление, активируются тучные клетки и лейкоциты сосудистых депо кожи и подкожной клетчатки с выделением биологически активных веществ, в том числе с интерфероноподобные свойства. Эта фаза характеризуется улучшением самочувствия, повышением активности. Третья фаза (неблагоприятная) - истощаются адаптационные возможности организма, возникает спазм сосудов, кожа приобретает голубовато-бледный оттенок, появляется озноб.

При систематическом использовании закаливания в воде первая фаза укорачивается, а вторая начинается быстрее. Самое главное, чтобы не наступила третья фаза.

Водные процедуры делятся на традиционные и нетрадиционные и интенсивные.

Вода - признанный отвердитель. Преимущество воды перед другими средствами закаливания в том, что водные процедуры легко дозируются.

Принцип постепенности проще всего соблюдать именно при использовании воды: вы можете набирать воду той температуры, которая нужна в этом случае, постепенно снижая ее.

**При проведении водных процедур с детьми дошкольного возраста следует придерживаться следующих правил:**

1. Необходимо, чтобы дети подходили к воде с теплым телом, при этом необходимо, чтобы в помещении, где это происходит, температура соответствовала принятым для данного возраста, а также чтобы детям не приходилось долго ждать. в свою очередь.
2. Необходимо следить за своевременным появлением покраснения кожи. Если эта реакция затянулась, необходимо облегчить ее начало, тщательно протерев кожу полотенцем до покраснения.
3. Чем холоднее вода, тем короче должно быть время ее контакта с телом.

**Есть несколько отдельных методов закаливания в воде:**

1. Обтирание - самая щадящая из всех водных процедур. Его можно использовать в любом возрасте, начиная с младенческого возраста. Растирание осуществляется тканью, смоченной водой, ткань которой должна отвечать следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы перчатки были хорошо увлажнены, но с них не должна капать вода. После протирания тело протирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легким массирующим действием, причем массаж всегда проводится от периферии к центру, поэтому конечности необходимо протирать снизу вверх (руки от руки, ноги от ступни). Снижение температуры на градус за 2-3 дня.
2. Обливание - может быть местным и общим. Местный душ: мокрые стопы, чаще всего используются в детских и младших группах. Начальная температура воды + 30, затем доводится до +18, а в старших группах до +16. Время обливания ног - 20-30 секунд. Общий душ следует начинать с более высокой температуры, в основном летом, а в осенне-зимний период необходимо организовать так, чтобы вода покрывала, возможно, большую поверхность тела, спину, затем грудь и живот, затем правая и левая стороны. По окончании - протереть полотенцем. Время под потоком 20-40 секунд. Душ мощнее простого душа. Вода для душа обладает массажным эффектом, при обливании она становится теплее, чем даже вода.
3. Купание проводится в естественных условиях, то есть в водоемах (река, озеро, море) летом - это один из лучших способов закаливания.

Купать детей можно с раннего возраста, начиная с температуры +24 - 26 воздуха и не ниже +22 воды, более закаленных детей можно купать при температуре +19 - 20 воды. Продолжительность пребывания в воде увеличивается с 1-2 минут до 5-8 минут. после купания всегда должно быть движение.

Купание противопоказано детям с пороком сердца, заболеваниями разреза, почечной лоханки, детям, недавно перенесшим плеврит, пневмонию. В каждом индивидуальном случае вопрос об использовании купания решают врачи.

**Закаливание воздухом**

Воздушные ванны полезны в любом возрасте. Мир Советов рекомендует эти процедуры как новорожденному ребенку, так и пожилому человеку. Если завернуть ребенка с рождения, создать для него тепличные условия и тем самым лишить работы его защитные механизмы, то последние, будучи бездействующими, не будут развиваться должным образом. И тогда даже легкий ветерок уже представляет опасность для ребенка, он оказывается беззащитным и заболевает. А потому следует обучить термо- регуляторный аппарат. Воздушные ванны проводят в помещении, предварительно проветриваемом, лучше, если оно будет сквозным. В теплое время года не помешает небольшой сквозняк.

Температура в помещении должна быть + 20С с понижением в дальнейшем при помощи проветривания до 15-16С. Продолжительность воздушных ванн вначале будет всего 4-5 минут, но затем старайтесь постепенно увеличивать это время до получаса. Когда такая температура будет освоена, можно будет выходить на более холодный воздух. Прогулки на свежем воздухе благотворно влияют на здоровье и состояние нервной системы. Желательно ходить не менее 1 часа, темп ходьбы подбирается индивидуально. При закаливании при температуре окружающей среды 5-10 градусов и ниже нужно помогать своему организму, выполняя любые упражнения. Пригодится бег и ходьба, катание на лыжах, спортивная одежда.

**Закаливание солнцем**

Каждый из вас широко использует солнечные ванны в повседневной жизни, особенно если вы отдыхаете у реки и моря. Здесь главное чувство меры, любые крайности вредны для здоровья. И не забудьте надеть на голову панамку, желательно легкую. Рекомендуемое время для принятия солнечных ванн на юге - 8-11 и 17-19 часов, в средней полосе России - 9-13 и 16-18 часов. Изначально Мир Советов рекомендует загорать не более 15 минут, особенно тем, у кого светлая кожа. Постепенно увеличивая продолжительность солнечных ванн на 5-10 минут, можно достичь 2-3 часов, но каждый час следует делать перерыв на 10-15 минут. Под воздействием закаливания воздухом, водой, солнечными лучами повышается сопротивляемость и выносливость организма к изменяющимся условиям окружающей среды: повышается иммунологическая устойчивость к заболеваниям, улучшаются механизмы терморегуляции, уравновешивается состояние нервных процессов.

**Контрастное и нетрадиционное закаливание**

К интенсивным (нетрадиционным) методам закаливания относятся любые методы, при которых происходит хотя бы кратковременный контакт обнаженного тела человека со снегом, ледяной водой, воздухом отрицательных температур. Имеется достаточный опыт интенсивного закаливания детей раннего возраста в родительских клубах здоровья. Реакция организма на действие любых раздражителей обозначается как общий адаптационный синдром, в котором выделяют три стадии: стадия тревоги (активация функции коры надпочечников, в результате которой объем тимуса, селезенки, лимфатические узлы уменьшаются), стадия резистентности (развитие гипофункции коры надпочечников) и стадия истощения... Часто причиной является физиологическая незрелость организма детей раннего возраста, прежде всего незрелость нейроэндокринной системы. не для повышения, а, наоборот, для подавления иммунной активности, быстрого развития стадии истощения с чрезмерным закаливанием ребенка на холода. Поэтому практически все авторы, занимающиеся закаливанием детей раннего возраста, считают его противопоказанным.

Однако существует контрастное упрочнение как переходный этап между традиционным и интенсивным упрочнением. Это контрастные ванны для ног, контрастные обтирания, контрастные души, сауна, русские бани и т. д.

**Принципы закаливания**

**Постепенно или шокирующе**

Если нарушается система терморегуляции, что сопровождается сомнениями в самочувствии, выносливости, опасениями открытых форточок и мокрой обуви, то необходимо соблюдать постепенное застывание.

Постепенность заключается в увеличении дозировки процедур, которые начинаются с малых доз и в простейших формах. Постепенно необходимо увеличивать время воздействия закаливающих факторов и переходить к процедурам с более сильным эффектом. При нетерпеливом характере, избытке сил, чувстве скуки от слова постепенно, фанатичном стремлении побыстрее поправиться подойдет ударная закалка. При ударной закалке организм за короткое время испытывает сильное воздействие холода. При таком способе система саморегулирования очень быстро включается на полную мощность. Гормоны из кожи и надпочечников устремляются к внутренним органам и мышцам, производя ощутимые преобразования. Конечно, в этом случае может начаться принудительное очищение от токсинов в виде насморка и кашля, но необходимо помнить, что это состояние временное, полезное и ускоряет процесс заживления.

**Систематически**

Помимо воздействия на организм естественных природных факторов, нужно приучать себя к регулярному выполнению процедур закаливания одежды, ходьбе босиком в помещении, умыванию и обливанию холодной водой, ношению более легкой воды и т. д. При регулярных процедурах каждое последующее воздействие усиливается. и усиливает предыдущую, за счет чего происходит изменение реакций организма на внешние раздражители.

Длительные перерывы в закаливании приводят к ослаблению или полной потере приобретенных защитных реакций. Обычно через 2-3 недели после прекращения процедур сопротивляемость организма действию закаливающего фактора снижается.

**Индивидуально**

Необходимо, чтобы выбрать дозировку и форму закаливания процедур с учетом индивидуальных особенностей человека (возраст, состояние здоровья и т.д.). Это необходимо, потому что реакция организма на процедуры закаливания варьируется от человека к человеку. Люди, слабо развитые физически или недавно перенесшие какое-либо заболевание, гораздо более чувствительны к воздействию внешних факторов. У пожилых людей и детей тоже есть свои особенности.

**Адекватно**

При закаливании придерживаться этого принципа просто необходимо. Даже при отличном ощущении холода в шортах и ​​футболке не стоит ходить по улице в таком наряде, пугая прохожих. А также не доводить себя до ожогов при загорании и потери чувствительности при закаливании от холода. Не впадайте в крайности!

**Сочетаемо**

Сочетание общих и местных процедур значительно повышает сопротивляемость организма неблагоприятным внешним факторам. При общих процедурах укрепляется вся поверхность тела, при местных процедурах - отдельные участки. Местные процедуры имеют менее мощный эффект, чем общие, но если воздействовать на наиболее чувствительные к охлаждению части тела: ступни, горло, шею и т. д., можно добиться хорошего закаливающего эффекта.

**Разнообразно**

* Воздушные и солнечные ванны;
* Купание в душе и в водоемах;
* Ходьба босиком по земле и снегу;
* Ванны и др.

**Активно**

Эффективность закаливания повышается, если оно проводится в активном режиме, т.е. при выполнении каких-либо упражнений или мышечной работы во время процедур. Например, при закаливании холодом физические упражнения перекрывают теплоотдачу за счет повышенного тепловыделения, что позволяет увеличить интенсивность холодового раздражителя быстрее, чем в пассивном режиме. Поэтому занятия такими видами спорта, как плавание, катание на лыжах, коньках, легкая атлетика, туризм дают высокий закаливающий эффект.

**Заключение**

В процессе закаливания необходим постоянный самоконтроль.

Все процедуры закаливания намного эффективнее и воздействуют на организм, если они проводятся на фоне положительных эмоций и активного желания заняться закаливанием.

И еще, как закалить тело? Сколько грамм? Никто не даст вам точного рецепта в форме. Но ваше тело лучше, чем вам скажет врач, когда пора прекратить процедуру. Сосредоточьтесь на своем благополучии.

И еще один простой совет: при обливании холодной водой, купании в проруби, походных бросках из ванны старайтесь, чтобы все ваше тело вместе с головой подвергалось воздействию холода. Таким образом можно избежать сосудистых нарушений в области головы.

**Список литературы**

1. Секреты русского нрава. - М., 1990.
2. Валеология. Здоровый образ жизни \ Введение Дубровский В.И... - M.2002.
3. Голубев Л. Г.. Закаливание дошкольника. ИМ., 2006.
4. Голубева Л. Г., Прилепина IA. Закаливание ребенка. М.: Просвещение, 2006.
5. Дубровски В.И.. Валеология. Здоровый образ жизни. 2002.
6. Закаливающие процедуры. / Журнал основ здорового образа жизни. 2007.
7. Кузнецова М.Н.. Система мероприятий по оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. М.: Ирис- пресс, 2009.
8. Леви Е. Г., Быков А.И.. Закаливание детского организма. М.: Просвещение, 1961.