

Содержание:

- Оглавление
- Введение
- История создания закаливания
- Что такое закаливание?
- Виды закаливания
- Что происходит во время закаливания младшего школьника?
- Методы закаливания.
- Перечень противопоказаний при закаливании.
- Формула закаливания.
- Заключение.
- Список литературы

Закалять - это значит систематически, многократно, дозированно воздействовать на организм теми факторами, которые часто являются причиной заболеваний .

Введение

Ведущее место в структуре патологии детского возраста занимают болезни органов дыхания, среди которых наиболее часто встречаются острые респираторные заболевания, острые респираторные вирусные инфекции и грипп. Главенствующая роль в формировании высокого уровня детской заболеваемости принадлежит контингенту часто и длительно болеющим детям, который в зависимости от возраста, эпидемиологических и социальных условий составляет ежегодно в среднем 15-25 %. В связи с чем, особую актуальность в профилактике ОРЗ, ОРВИ и гриппа приобретает закаливание.

Здоровье человека зависит:

- На 10-20% зависит от наследственности; На 10-20% от состояния окружающей среды; На 8-12% от уровня здравоохранения; На 50-70% от образа жизни.
- На 10-20% зависит от наследственности;
- На 10-20% от состояния окружающей среды;
- На 8-12% от уровня здравоохранения;
- На 50-70% от образа жизни.

Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль.

Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма.

Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, они придают бодрость, улучшают настроение .

В соответствии с индивидуальными способностями детей можно разделить на группы, которым назначается разная закаливающая нагрузка, которую должен определить медицинский работник.

- 1 группа – абсолютно здоровые дети, которых раньше уже закалялись;
- 2 группа – ранее не закаливаемые дети или дети, находящиеся в периоде выздоровления после острых заболеваний, а также дети группы риска;
- 3 группа – дети, имеющие выраженные отклонения в состоянии здоровья, длительно и часто болеющие .

История закаливания

- Первые дошедшие до нас письменные упоминания о закаливании относятся к древнему Египту. Позднее учения о закаливании перекочевало в древнюю Грецию. Позднее появились и труды Абу-али ибн Сины (980- 1037), более известного в Европе как Авицена.
- В древней Руси как и позднее в огромной России закаливание играло значительную роль и было повсеместной народной практикой.
- Традиционно на Руси важнейшим средством закалки служила Русская баня, с последующим купанием в реке или озере в любое время года.
- У народов крайнего севера закаливание вообще было насущной жизненной необходимостью.

Что такое закаливание?

Закаливание- это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направленно на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию. При действии этих факторов внешней среды в организме возникает сложный физиологический комплекс ответных реакций, в котором участвуют не отдельные органы, а определенным образом организованные и соподчиненные между собой функциональные системы, направленные на поддержание температуры тела на постоянном уровне

Закаливание- это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направленно на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию. При действии этих факторов внешней среды в организме

возникает сложный физиологический комплекс ответных реакций, в котором участвуют не отдельные органы, а определенным образом организованные и соподчиненные между собой функциональные системы, направленные на поддержание температуры тела на постоянном уровне

Закаливание – это комплекс мероприятий, направленный на тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию факторов внешней среды.

В целом закаливание влияет на деятельность нервной и эндокринной систем, что отражается в регуляции всех физиологических процессов. Начальные стадии закаливания сопровождаются усилением деятельности гипофиза, надпочечников, щитовидной и вилочковой желез. По мере приспособления организма напряжение эндокринной системы снижается. **Закаливание оказывает специфическое и неспецифическое действие на организм:**

-специфическое действие проявляется в повышении устойчивости организма к воздействию метеорологических факторов при проведении охлаждающих процедур или повышении устойчивости к воздействиям ультрафиолетовой радиации под влиянием курса солнечных ванн, совершенствовании реакций гомеостаза;

-неспецифическое действие выражается в повышении устойчивости организма к различным неблагоприятным воздействиям, в том числе к возбудителям инфекционных заболеваний.

Закаливающие процедуры повышают физическую работоспособность, снижают заболеваемость, укрепляют здоровье.

Основные принципы закаливания:

-учет состояния здоровья: болеющим детям и детям с хроническими заболеваниями подходят щадящие процедуры (укорочение времени воздействия закаливающего фактора, уменьшение контраста, короткая экспозиция закаливающего фактора и частое его повторение);

-увеличивать постепенно интенсивность закаливающих процедур;

-соблюдать систематичность и последовательность при проведении закаливания (перерыв в закаливании на 2-3 недели и более снижают сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам);

-комплексное воздействие закаливающих факторов;

-положительная эмоциональная реакция на проведение процедур: нельзя проводить закаливание при наличии у ребенка отрицательной

эмоциональной реакции (беспокойство, страх, плач и др.), такая негативная реакция может привести к различным невротическим расстройствам;

-активное поддержание произвольного внимания ребенка в течении всей процедуры закаливания;

-возобновление процедур после перерывов начинается с такой интенсивности воздействий, которая была в начале закаливания, но с более быстрым нарастанием;

-закаливающие мероприятия требуют специального обучения.

Закаливающие процедуры целесообразно начинать в летнее время при незначительном напряжении терморегуляционных механизмов, обусловленных сезонными условиями. Это важно и в связи с преддверием осеннее - зимнего периода, характеризуется увеличением количества простудных, вирусных заболеваний, снижение показателей иммунитета у детей. У детей раннего возраста в силу более низких адаптационных возможностей закаливающий эффект сохраняется 3-10 дней.

Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные.

Общие мероприятия - это ежедневные прогулки, сон на свежем воздухе, соответствующие возрасту воздушный и температурный режим в помещении, регулярное проветривание комнат – проводятся на протяжении всей жизни, умывание прохладной водой.

Специальные мероприятия – это специальные закаливающие процедуры: гимнастика, массаж, воздушные и световоздушные ванны, водные процедуры, ультрафиолетовое облучение.

Виды закаливания:

Аэротерапия – закаливание воздухом.

Прогулки на воздухе.

Воздушные ванны.

Гелиотерапия – закаливание солнцем.

Солнечные ванны

Закаливание водой:

- Обтирание.

- Обливание.
- Душ (контрастный душ)
- Купание в естественных водоемах.
- Купания в бассейнах.
- Купание в морской воде.

Местное закаливание холодом.

Хождение босиком

Моржевание.

Снежные ванны

Закаливание в парной.

Баня или Сауна

Воздушные ванны являются фактором наименьшего воздействия на организм. Это связано с тем, что теплопроводность воздуха в 30 раз, а теплоемкость в 4 раза меньше, чем воды. Помимо температурных воздействий на организм, воздух диффундирует через кожу, что способствует насыщению крови кислородом (проницаемость газов через кожу у детей по сравнению с таковой у взрослых существенно выше). Воздушные ванны целесообразно проводить утром или в вечернее время в 17-18 ч, спустя 30-40 мин после еды. Для детей дошкольного возраста рекомендуется проведение этих процедур вначале при температуре воздуха до 17-18 град. С с последующим снижением до 12-13 град. С (для детей хорошо переносящих закаливающие процедуры). Начинают воздушные ванны с обычной комнатной температуры. Продолжительность сеансов составляет для детей 3-4 лет 10 минут, для детей 4-5 лет – 15 минут, для детей 5-6 , 6-7 лет – 20 и 7-8 лет – 25 минут и т.д. Максимальная продолжительность воздушных ванн 30-40 минут для детей 4-5 лет, 45 минут для детей 5-6 лет, и 1 час для детей 6-7 и 7-8 лет. Вначале воздушная ванна принимается в трусах, майках, носочках и тапочках, через 2 недели в трусах и тапочках. При воздушной ванне постепенно обнажаются сначала руки, затем ноги и тело до пояса, и лишь затем ребенок может оставаться в трусах.

В последнее время широкое применение находит метод закаливания, сочетающий воздушную ванну и выполнение движений под музыку разного темпа. Этот методический прием позволяет, с одной стороны, проводить закаливание, с другой – осуществлять индивидуальный подход к детям. При

этом могут дозироваться температура воздуха, продолжительность процедуры, площадь открытой поверхности тела, интенсивность выполнения упражнений на фоне музыкального сопровождения. Это также обеспечивает хорошее настроение и мотивацию детей к выполнению закаливающих процедур не только в детском учреждении, но и дома.

Закаливание солнцем: солнечные ванны.

Солнечные ванны, которые обладают многосторонним действием на организм, являются отличным закаливающим и общеукрепляющим средством. Основным оздоравливающим средством солнца является бактерицидность (многие бактерии и вирусы под воздействием прямых солнечных лучей погибают). Кроме этого, повышается сопротивляемость организма к простудным и другим болезнетворным факторам. Тем не менее, важно знать, что воздействие солнечной радиации будет полезным только в умеренном количестве. Несмотря на то, что у детей и подростков чувствительность к ней ниже, чем у взрослых, при длительном воздействии солнечных лучей, особенно без движения (как это присуще многим семьям, загорающим летом целыми днями на берегу моря), возможны ожоги и даже тепловые и солнечные удары.

Солнечные ванны во время движения, выполнения физических упражнений, игр являются еще более полезными. Необходимо надеть на голову ребенка легкую шапочку или кепку. Чаще всего солнечное закаливание происходит летом. Между тем закаливание зимой так же оказывает благотворное оздоровительное влияние.

Световоздушные ванны (закаливание солнечными лучами) показано практически всем здоровым детям и ослабленным вследствие перенесенного заболевания. Этот метод закаливания особенно показан с задержкой роста и развития. В средней климатической зоне целесообразно проводить световоздушные ванны с 9 до 12 ч, на юге в связи с более жарким климатом – с 8 до 10 ч. Продолжительность первой ванны для детей 1-ого года жизни составляет 3 минуты, для детей от 1 года до 3 лет – 5 минут, для детей 4-7 лет – 10 минут, 7-9 лет – 15 минут. Ежедневно можно увеличивать время световоздушной ванны, доводя его до 30-40 минут. При появлении у ребенка признаков дискомфорта (ребенок перестает двигаться и «ежится» от холода, дрожит, при возникновении «гусиной кожи») процедура прекращается. Противопоказания к такому закаливанию – острые инфекционные заболевания, повышенная температура тела.

Закаливание ультрафиолетовыми лучами целесообразно проводить в условиях Крайнего Севера, где интенсивность УФ-радиации и суточное ее количество ниже, чем в южных и средних широтах. Процедуру облучения проводят в фотариях лечебно-профилактических учреждений.

Водные процедуры делятся на влажные обтирания, обливания, плавание. Обтирание и обливание могут быть местными и общими. Вода обладает большой теплоемкостью и теплопроводностью, удобна для проведения процедур, так как легко дозируется по интенсивности и равномерно распределяется на теле. Влажные обтирания проводят смоченной в воде и отжатой тканью (рукавицей). Вначале обтирают верхние конечности – от пальцев к плечу, затем ноги – от пальцев к бедру, далее грудь, живот, спину. После процедуры кожу вытирают насухо. Температура воды для детей 7 лет начальная + 27 град. С, конечная летом +18 град. С, зимой + 21 град. С. Температура воды для детей 8 лет начальная + 26 град. С, конечная летом +17 град. С, зимой + 20 град. С. Температура воды для детей 9 лет начальная + 25 град. С, конечная летом +16 град. С, зимой + 19 град. С. Через каждые 2-3 дня температуру воды снижают на 1 град. С. Обливание стоп начинают водой температуры +28 град. С, затем снижая ее на 1 град. С в неделю. Нижние пределы температуры воды – 18 град. С. Продолжительность процедуры 20-30 секунд. По окончании обливания ноги вытирают насухо.

Обливание стоп производят из лейки или кувшина. Температура воды — 28°—27°С, через каждые 10 дней ее снижают на 1—2 градуса, но не менее чем до 10°С. Затем ноги вытирают досуха. Обычно эту процедуру проводят вечером перед сном.

Ножные ванны. Ноги погружают в ведро или таз с водой. Начальная температура— 30°—28°С, конечная — 15—13°С. Через каждые 10 дней ее понижают на 1—2 градуса. Длительность первых ножных ванн — не более 1 мин, а в конце до 5 мин. После ванны ноги досуха вытирают и растирают. **Контрастные ножные ванны.** Берется два ведра или таза. В одно ведро (таз) наливают горячую (температура 38—42°С), а в другое — холодную (30—32°С) воду. Сперва ноги погружают на 1,5—2 мин в горячую воду, затем на 5—10с — в холодную. Такую смену производят 4—5 раз. Через каждые 10 дней температуру холодной воды снижают на 1—2 градуса и к концу курса доводят до 15—12°С.

Хождение босиком — один из древнейших приемов закаливания. Рекомендуются летом и осенью. Продолжительность хождения зависит от температуры земли (можно ходить по росе, вдоль берега реки или моря). В домашних условиях ходят по коврику, предварительно смоченному холодной водой. Полезно также хождение босиком по снегу после посещения сауны (бани), с последующим посещением парилки и прогреванием ног (в таз налить горячую воду и опустить в нее ноги на 1—2 мин).

Купание в открытых водоемах (моржевание) - один из лучших и мощных способов закаливания (море, река, озеро, пруд). При проведении закаливающей процедуры необходимо обеспечить безопасность детей и

соблюдать ряд правил:

-купаться надо не позже чем за 1 ч до еды или через 1—1,5 ч после;

-в воде надо активно двигаться (плавать, выполнять какие-нибудь упражнения);

-не входить в воду потным, разгоряченным или в нездоровом состоянии;

-температура воды должна быть — 20°—22°С и воздуха — не ниже 24°С.

После купания тело обтирается досуха махровым полотенцем, если появилась «гусиная кожа», то тело надо растереть полотенцем и надеть сухое теплое белье.

Продолжительность купания определяют по температуре воды и воздуха.

Чем ниже температура воды, тем меньше следует находиться в воде.

Растирание снегом или купание в холодной воде (моржевание). Ходьба по снегу и растирание снегом при посещении бани (сауны) возможно лишь для закаленных детей. Моржевание для детей и подростков — нежелательная процедура, так как у них еще несовершенна система терморегуляции, и воздействие низкой (моржевание) или высокой (сауна) температуры приводит к различным заболеваниям (почек, легких, эндокринных желез и др.).

Использование "моржевания" для детей не может иметь однозначного рецепта и рекомендаций, учитывая существенное холодовое стрессорное воздействие. Возможно, в отдельных случаях оно может быть показано и давать существенное оздоровительное воздействие, хотя до настоящего времени научная литература приводит разноречивые данные о влиянии моржевания на детский организм.

Закаливание выполняется по рекомендации лечащего врача и перед началом выполнения курса закаливающих процедур необходима консультация лечащего врача.

Что происходит с организмом младшего школьника во время закаливания

Во время закаливания дети младшего школьного возраста приобретают следующие навыки:

- Нормализуется состояние эмоциональной сферы
- Ребенок становится более сдержанным
- Становится уравновешенным
- Улучшается настроение
- Появляется бодрость

- Повышается работоспособность

Методы закаливания:

1. Метод постепенного увеличения силы раздражителя (самый традиционный)
2. Контрастный метод.
3. Метод без снижения температуры.
4. Метод интенсивного закаливания.

Перечень противопоказаний

- Негативное отношение и страх ребенка.
- Срок менее пяти дней после выздоровления от острых заболеваний или профилактических прививок.
- Срок менее двух недель после обострения хронического заболевания.
- Карантин в детском учреждении или по месту жительства.
- Высокая температура тела в вечерние часы.
- Выраженная недостаточность питания.
- Ревматизм и диабет в семейном анамнезе.

Способ закаливания детей младшего школьного возраста в сочетании с физической нагрузкой.

- Формула закаливания с физической нагрузкой:
- Определяют индивидуальный временной параметр разогрева перед первым циклом закаливания по формуле.
- $T_r = T_{п} + (60^{\circ}\text{C} \cdot 120)\text{с}$,
- где T_r - индивидуальный временной параметр разогрева перед первым циклом закаливания
- $T_{п}$ - временной параметр наступления потовыделения у индивидуума с начала выполнения дозированных физических упражнений.

Заключение

Таким образом, закаливание - важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур.

Систематическое применение закаливающих процедур уменьшает число простудных заболеваний в 2-5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их.

Более выраженные темпы прироста функциональных показателей физического развития: жизненного индекса, пульсовой суммы и физической работоспособности в результате выполнения комплекса физических упражнений в сочетании с закаливанием оказались у девочек, что может свидетельствовать о более выраженных подвижках в развитии их сердечнососудистой системы на данном этапе онтогенеза. Более выраженные темпы развития психических качеств в результате выполнения комплекса физических упражнений в сочетании с закаливанием были у экспериментальной группы в среднем на 10-15%.

В экспериментальной группе, где объем двигательной активности был увеличен до 30% за счет выполнения комплекса физических упражнений в сочетании с закаливанием в отличие от контрольной группы, наблюдался статистически значительный прирост. Во время эпидемии гриппа в контрольной группе заболеваниями были подвержены 50% детей, тогда как в экспериментальной группе всего 10%. Таким образом, применение комплекса физических упражнений в сочетании с закаливанием благоприятно воздействует на психические и физические качества младших школьников.

Задача школы состоит не только в том, чтобы сохранить здоровье учащихся на период обучения, но и в том, чтобы подготовить их к дальнейшей успешной жизни, не достижимой без достаточного уровня здоровья. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди ценностей человека в нашей стране. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле - здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного, не может быть здорового.

Закаливание - мощный фактор оздоровления детского организма, не требующий больших временных затрат, экономически доступен даже малообеспеченным семьям. Закаливание способствует также воспитанию силы воли, упорства в достижении цели, самоорганизации школьника и существенно увеличивает резервы здоровья детского организма.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Ашмарин Б.А. «Теория и методика физического воспитания». Москва, 2000.
2. Бальсевич В.К. «Онтокинезиология человека». Москва, 2005.
3. Белая К.Ю. «Методические рекомендации». Москва, 2008. С.237-238.
8. Волков В.М. «Теория и практика физической культуры». Москва, 2003. С.41.
4. Артюхова Ю. Как закалить свой организм.- Минск, 1999.
5. https://vkr.pspu.ru/uploads/4379/Loskutov_vkr.pdf
6. <http://cgie.62.rospotrebnadzor.ru/content/1216/63102/>
7. <http://eisberg.narod.ru/teoria.htm>
8. <http://all-gigiena.ru/lit/511-fiziologicheskie-osnovy-zakalivaniya>