

Беседа по ЗОЖ "Закаливание организма. Виды закаливания".

Старшая группа

Цель: Познакомить с методами закаливания, развивать интерес к здоровому образу жизни.

1. Вступительное слово.

Кто знает, что такое закаливание? **Закаливание** - это активный процесс повышения устойчивости организма человека к холоду; это система закаливающих мероприятий в режиме дня, а не только какая-либо одна закаливающая процедура.

Закаливание предполагает намеренное использование искусственно созданных холодových воздействий с целью тренировки всех защитных механизмов организма при закаливании повышается неспецифический иммунитет.

2. Виды закаливания:

1. Пассивное - проживание в холодном климате оказывает некоторое тренирующее влияние на терморегуляторные механизмы, и устойчивость к холоду несколько повышается.

2. Активное - систематическое применение искусственно создаваемых и строго дозируемых температурных воздействий. Сюда относятся все специальные закаливающие процедуры (солнечные и воздушные ванны, купания и т. д.).

Закаливание может быть общим или местным.

При общем закаливании температурный раздражитель действует на всю поверхность тела, например, при солнечных ваннах, купании, душе, обливании. При местном закаливании температурному воздействию подвергается лишь ограниченный участок поверхности тела, например ножные ванны, обтирание шеи и т. д. Оно используется для закаливания наиболее холодоуязвимых участков тела или когда общее закаливание невозможно по каким-либо причинам.

3. Формы закаливания.

Формы закаливания могут быть различными: ванны - солнечные, воздушные, световоздушные; они могут быть общими и местными. Вода используется в форме влажных укутываний, обтираний, обмываний, обливаний, ванн, душей, купаний. Эффективными формами закаливания являются хождение босиком, особенно после дождей и по росе, а также банная процедура.

Факторы закаливания:

1. солнце
2. воздух
3. вода

4. Основными принципами закаливания являются:

1. систематическое и последовательное проведение закаливающих процедур (ежедневно и без перерывов);
2. постепенное увеличение интенсивности закаливающих процедур;

3. проведение закаливающих процедур с учетом состояния здоровья ребенка;

4. учет индивидуальных особенностей ребенка, недопустимость проведения процедур при отрицательном эмоциональном отношении к ним ребенка;

5. возобновление закаливающих процедур после перерывов следует начинать с тех степеней воздействия, которые были вначале закаливания, но с более быстрым их нарастанием.

5. Специальные закаливающие процедуры.

Солнечные ванны.

При их проведении нужно строго соблюдать основные правила и строго дозировать их интенсивность. Нельзя злоупотреблять солнечными лучами.

Соблюдение указанных правил важно потому, что злоупотребление солнечными лучами может вызвать нарушения в организме - солнечный и тепловой удары, ожоги и т.п.

Противопоказаниями для приема солнечных ванн являются: острые инфекционные заболевания, обострения хронических неинфекционных заболеваний, декомпенсированные пороки сердца, онкологические заболевания, истощение, психические заболевания, фотодерматозы и др.

Воздушные ванны.

Применение воздушных ванн требует выполнения определенных правил:

Они принимаются не позже чем за 1 час до и не раньше, чем через 1,5 часа после еды; нельзя принимать их натошак.

Водные процедуры.

Закаливание носоглотки.

Носоглотка - одно из холодоуязвимых мест. Для ее закаливания надо использовать полоскание горла прохладной, а затем холодной водой.

Обливание стоп.

Производится из лейки или кувшина. Ребенок садится на стул, ноги ставит в таз. Воду льют на нижнюю треть голеней и на стопы. Длительность обливания - 25-30 сек. Температура воды вначале 28-27 градусов, через каждые 10 дней ее снижают на 1-2 градуса; конечная температура не должна быть ниже 10 градусов Цельсия. После обливания ноги тщательно вытирают досуха, особенно между пальцами. Эту процедуру рекомендуют проводить вечером не позже чем за 1 час до отхода ко сну.

Ножные ванны.

Ноги погружают в таз с водой. Начальная температура воды - 30-28 градусов, конечная - 15-13 градусов; она снижается через каждые 10 дней на 1-2 градуса. Длительность первых ванн - не более 1 минуты, а в конце - до 5 минут; она возрастает постепенно.

Хождение босиком.

Хождение босиком рекомендуется для школьников поздней весной, летом и ранней осенью. Его длительность зависит от температуры земли.

Обтирание.

Оно проводится махровой рукавицей или полотенцем, смоченным в воде, в такой последовательности: руки, ноги, грудь, живот, спина.

Обливание туловища.

Его производят из кувшина или лейки, держа их не дальше 20-25 см от тела, чтобы избежать сильного механического воздействия потока воды, в следующем порядке: спина, грудь, живот, левая, правая рука, левая, правая нога. Голову обливать не рекомендуется. Начальная температура воды для младших школьников зимой не ниже 30 градусов, летом - не ниже 28 градусов, а конечная (предельная) соответственно 20 и 18 градусов.

Купание в открытых водоемах.

Очень эффективное средство закаливания (и укрепления здоровья), так как при этом на организм одновременно воздействуют солнце, воздух и вода. Его преимущество еще и в том, что оно предполагает овладение школьниками жизненно важным умением плавать.

6. Подведение итогов.

Что нового для себя вы узнали из нашей беседы?