

**Закаливание. Принципы, методы  
и средства закаливающих  
мероприятий**

# ЗАКАЛИВАНИЕ

- повышение устойчивости организма человека к действию различных неблагоприятных климатических факторов (холод, тепло, солнечная радиация) вследствие применения комплекса систематизированных и целенаправленных мероприятий



# ЦЕЛИ ЗАКАЛИВАНИЯ

- ✓ общее укрепление здоровья;
- ✓ повышение умственной и физической работоспособности;
- ✓ повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.





**Лучшее время начала закаливания –  
конец весны, начало лета**

# Гигиенические принципы закаливания

- Принцип систематичности
- Принцип постепенности
- Принцип комплексности
- Принцип оптимальности дозирования процедур
- Положительное отношение к закаливанию

## Механизм закаливания -

*развитие адаптивных  
приспособительных реакций в  
ответ на действие  
раздражающего фактора*

# Физиологические основы закаливания

РЕЦЕПТОРЫ

ЦНС

ГИПОФИЗ

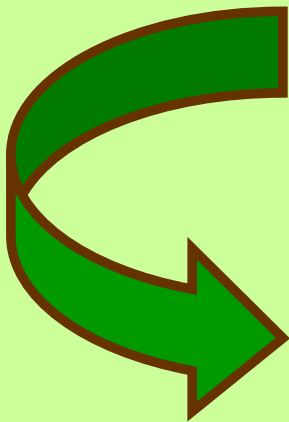
АДАПТАЦИЯ

Рост  
митохондрий  
в клетках

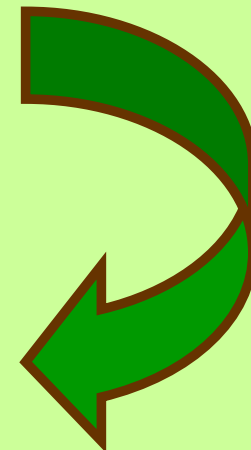
Эндокри  
нный  
аппарат



# ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ



**ОБЩЕЕ**

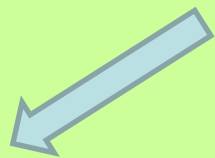


**ЛОКАЛЬНОЕ**

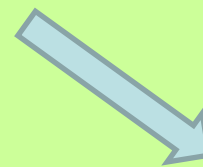




# Закаливание



**ВОЗДУХОМ**

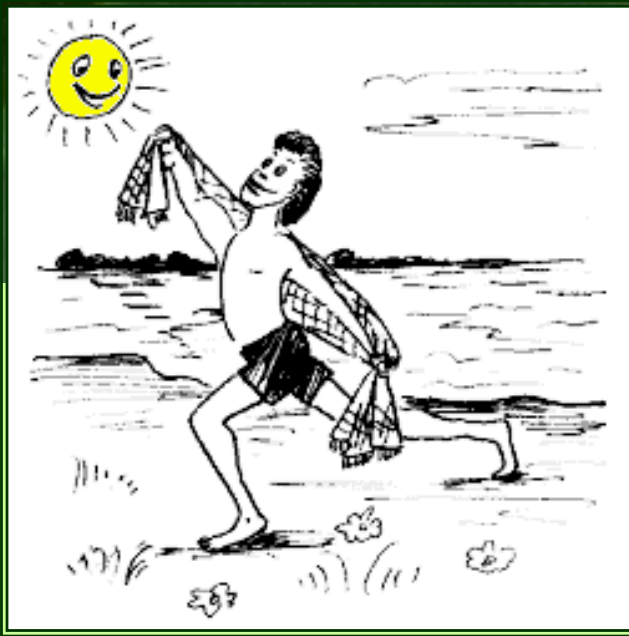


**СОЛНЦЕМ**



**ВОДОЙ**





# Закаливание ВОЗДУХОМ

Вырабатывается  
способность быстро  
адаптироваться к новым  
температурным условиям



# Воздушные ванны

Откройте форточку

Доведите  $t$  до 20

Разденьтесь до нижнего белья и оставайтесь так минут пять

Оботритесь влажным полотенцем после

Каждые 5-7 дней снижайте температуру на градус, доведя до 12

Время после третьей процедуры увеличивайте на пару минут, доведя до получаса

# ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

- а. умывание
- б. ножные ванны
- с. местное обтирание
- д. контрастное обливание



# Обтирание

УТРО

Разденьтесь до пояса

Смочите и слегка отожмите губку

Температура воды должна сначала быть 34-35 градусов

Сначала обтираете только руки

Разотритесь сухим полотенцем



# Обтирание

2  
МИНУТ  
Ы

Каждые 3-5 дней добавляете еще одну часть тела



После 10 дней полного обтирания снижайте температуру каждые пять дней на градус

# Обливание

† = 20 градусов

обливаете только руки

растирание после

Вторая неделя+ноги

Третья неделя - все тело



# Закаливание СОЛНЦЕМ



- 1) повышает обмен веществ;
- 2) вырабатывается витамин Д;
- 3) улучшается общее состояние организма





Лучшее время для загорания летом на юге — утром до 10 ч., и вечером в 17-19 ч. В средних широтах - до 11 ч. и в 16-18 ч.



Принимать ванну нужно не раньше чем через 30—40 мин после еды.

При приеме солнечной ванны в горизонтальном положении ноги должны быть направлены в сторону солнца.

Обязателен головной убор или зонт



# Купание в ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКАХ

**ВОЗДУХ**

+

**СОЛНЦЕ**

+

**ВОДА**




# Система закаливающих мероприятий в ДОУ:

- утренний прием детей на воздухе
- утренняя гимнастика на воздухе
- облегченная форма одежды
- умывание холодной водой в течение дня
- промывание носа
- физкультурные занятия на воздухе
- сон при открытых форточках
- занятия физкультурой в носках
- воздушные ванны в сочетании с гимнастикой
- босохождение, обливание ног
- обтирание тела, обливание тела

# Эффект закаливания

- совершенствование терморегуляции
- утолщение эпидермиса
- уменьшение содержания воды в коже
- нормализация жирового и углеводного обменов
- активизация иммунных механизмов
- снижение возможности аллергических реакций
- способность организма к стрессовым воздействиям (чрезмерная физическая нагрузка, климатические факторы, психические раздражители)



# Задание для портфолио

**Разработать рекомендации  
организации системы закаливания в  
режиме дня дошкольника в ДОУ**