

## Что такое закаливание

**Закаливание**-воздействие контрастных температур на организм ,цель которого укрепить организм,его иммунные системы.

## Приципы закаливания

Для того чтобы закаливания было успешным и эффективным необходимо соблюдать ряд принципов.

- Постепенность
- Регулярность
- Учет индивидуальных особенностей детского организма.
- Соответствие дозировки закаливающих факторов возможностям детского организма.

## В чем суть закаливания

При плавании водная среда оказывает массирующее воздействие на тело-прорабатываются мышцы,подкожные капилляры и нервные окончания,одновременно происходит повышенный расход тепловой энергии,в то же время усиливается теплопродукция в самом организме,которая обеспечивает сохранение нормальной температуры тела на весь период купания.

Кожа охлаждается и происходит сужение сосудов и перераспределение крови в кровеносной системе ,кровь оттекает от поверхности сосудов, что уменьшает теплоотдачу.Через некоторое время организм привыкает к пониженной температуре ,сосуды снова расширяются и температура тела повышается поэтому ,совершенствоу аппарат терморегуляции.

В свою очередь закаленный ребенок быстрее приспосабливается к изменяющимся условиям нашей среды ,а следовательно ,его организм становится более устойчивым к простудным заболеваниям.



Министерство социального развития,  
опеки и попечительства Иркутской области  
Областное государственное бюджетное  
Учреждение социального обслуживания

Комплексный центр социального  
обслуживания населения Качугского  
района



р.п Качуг  
2020

## Как закаливать свой организм?

- Принимать контрастный душ
- Умываться холодной водой
- Купаться в водоемах
- Ходить босиком
- Принимать воздушные ванны
- Принимать солнечные ванны.
- Обтираться
- Обливать
- Полоскать горла прохладной водой.

## Основные принципы при закаливании у детей.

- Проводить закаливающие процедуры систематически.
- Увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно.
- Начинать закаливание в любом возрасте
- Никогда не выполнять процедуры, если вы замерзли
- Избегать сильных раздражителей
- Закаливаться всей семьей
- Закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем.

## Упражнения в комплексе с закаливанием повышает эффективность процедур

- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия
- Ритмическая гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Спортивные развлечения
- Спортивные игры
- Спортивные упражнения на прогулке



