

# ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ



1. СИСТЕМАТИЧНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР;

2. ПОСТЕПЕННОСТЬ УВЕЛИЧЕНИЯ СИЛЫ РАЗДРАЖАЮЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ;

3. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ В ПРОВЕДЕНИИ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР;

4. УЧЁТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА И СОСТОЯНИЯ ЕГО ЗДОРОВЬЯ;

5. КОМПЛЕКСНОСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ ПРИРОДНЫХ ФАКТОРОВ;

**ВЫБОР ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР ЗАВИСИТ**

**ОТ РЯДА ОБЪЕКТИВНЫХ УСЛОВИЙ:**

- ВРЕМЕНИ ГОДА
- ЗДОРОВЬЯ
- КЛИМАТИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ
- МЕСТА ЖИТЕЛЬСТВА



## ПАВЛОВ ПИСАЛ:

Организм человека может существовать только до тех пор, пока он в каждый момент уравнивается с окружающими условиями. Как только это равновесие серьёзно нарушается, он перестаёт существовать.

Закаливание тренирует и умножает гибкость возможностей терморегуляции человека. В систему терморегуляции человека природа заложила большие возможности, что позволяет ему переносить значительные колебания температуры внешней среды без ущерба для здоровья. Нарушение терморегуляции приводит к заболеваниям или даже к гибели человека.



  
**МДОУ № 187**

# Закаливающие мероприятия в условиях Севера



**Закаливание—комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодноклиматических условий**

**ГРЕЧИНА СВЕТЛАНА ГЕННАДЬЕВНА,  
ВОСПИТАТЕЛЬ МДОУ № 187 «УМКА»**

# ЗАКАЛИВАНИЕ — ЭТО ОБРАЗ ЖИЗНИ

С рождения и до конца жизни организм человека подвержен среде воздуха, который на него действует как комплексный раздражитель, усиливая процессы обмена веществ, увеличивая количество гемоглобина и эритроцитов, укрепляя нервную систему. Особенно благотворно влияет холодный зимний воздух!

Ребёнок должен систематически принимать естественные закаливающие процедуры, в противном случае его организм не будет застрахован от отрицательных физиологических сдвигов при влиянии на него: холодного воздуха, ветра, сквозняков, холодной воды и т.д. Систематически закаливая ребёнка, воздействуя на его центральную нервную систему, мы влияем на укрепление иммунной системы. Гибкость иммунной системы позволяет организму выдерживать различные нагрузки.

## ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ЗАКАЛИВАНИЯ

Закаливание воздухом;

Водные процедуры: обтирание, обливание, душ, купание в естественных водоёмах;

Солнечные ванны;

Обтирание снегом;

Хождение босиком;

Моржевание;

Посещение бани и сауны.



## ЧТО НУЖНО УЧЕСТЬ

### ПРИ ЗАКАЛИВАНИИ?

«Мудрый лечит ту болезнь, которой ещё нет в теле человека, потому что применять лекарства, когда болезнь

уже началась, это всё равно, что начинать копать колодезь, когда человека уже мучит жажда, или ковать оружие, когда противник уже начал бой.

Разве это не слишком поздно?

## ИЗ ИСТОРИИ ЗАКАЛИВАНИЯ:

- Большое значение физическим упражнениям, закаливанию и гигиене тела уделялось в Древней Греции, Древнем Риме и Древней Индии.
- В Древнем Китае профилактика болезней и укрепление здоровья людей носили государственный характер.
- Особое значение закаливанию придавалось на Руси. Здесь оно носило массовый характер.