

Қарағанды облысы білім басқармасының
« № 9 арнайы мектеп -интернаты» КММ

КГУ «Специальная школа-интернат №9»
Управления образования Карагандинской области»

Беседа : «Закаливания школьников»

Подготовила:
медсестра Кабенова Г.М.

Январь- 2024

Закаливания школьников



*Закаливание является мощным фактором
оздоровления организма ребенка.
Закаливающие процедуры не требуют
существенных финансовых вложений, а также
значительных временных затрат.*

Закаливание способствует воспитанию упорства, силы воли, самоорганизации, стремления к достижению цели, процедура в значительной степени увеличивает резервы организма детей.

Закаливание представляет собой комплекс процедур, направленных на повышение устойчивости организма человека к воздействию неблагоприятных погодно-климатических факторов (пониженного атмосферного давления, высокой влажности, высокой или низкой температуры воздуха).

Закаливание детей необходимо производить с учетом анатомо-физиологических особенностей организма. Известно, что закаливающие процедуры любой сложности создают определенную нагрузку на детский организм, никогда не нужно забывать о его физиологических функциях и приспособительных возможностях.

Особенности процесса закаливания школьников

Известно, что дети дошкольного и младшего школьного возраста отличаются недостаточно развитой терморегуляцией. Забота о правильно закаливании детей должна начинаться с раннего возраста, непрерывно продолжаться и в школьном возрасте. Положительного эффекта закаливающих процедур можно достигнуть только при строгом соблюдении принципов и правил закаливания. Руководитель закаливающими процедурами должен в полной мере владеть процессом закаливания, знать

особенности организма детей, их специфические особенности, а также закономерности их развития и роста.

Закаливание школьников направлено на достижение таких результатов:

- укрепление здоровья детей;
- приучение школьников вести здоровый образ жизни;
- профилактика всевозможных простудных заболеваний;
- формирование и совершенствование навыков и умений закаливания;
- формирование у детей стойкого интереса, а также осмысленного отношения к процессу закаливания;
- воспитание навыков культурного поведения, а также морально-волевых качеств школьников.

✓ Виды закаливания школьников

Воздушные ванны – это самая щадящая форма закаливания, как правило, применяется для ослабленных детей, как в школьных, так и в домашних условиях. Со временем воздушные ванны можно сочетать с солнечными ваннами.

Водные закаливающие процедуры – обтирания, души, ванны, обливания, характеризуются отличным оздоравливающим эффектом. По сравнению с воздушными и солнечными процедурами водные воздействия – более стрессовые для организма, поэтому их индивидуализация – важнейший принцип в процессе закаливания детей.

Обтирание шеи, а также полоскание носоглотки прохладной водой – наиболее простые и доступные в быту формы закаливания. Часто болеющие школьники для закаливания широко практикуют ходьбу по увлажненному полу босиком, а также сочетание ходьбы по увлажненному коврику и ходьбы по сухому полу. Если процесс закаливания начат, то прекращать его в каникулярное время нельзя. Бег и ходьба по утренней увлажненной росой траве или сырому песку наряду с закаливанием укрепляют связки голени и стоп, мышцы, обеспечивают коррекцию или профилактику плоскостопия.

Самой нежной и щадящей водной процедурой является обтирание. При помощи губки или мокрого полотенца сначала нужно выполнить обтирание верхней половины тела (шеи, рук, груди, спины), далее насухо ее вытереть и растереть сухим полотенцем до красноты. В такой же последовательности выполняется обтирание нижней половины – поясицы, живота, ног.

Обливание – следующая ступень закаливания: к воздействию холода приплюсовывается также небольшое давление струи воды. Изначально используется вода температурой около 32-35 градусов, далее постепенно температуру воды необходимо снижать до 20 градусов, старшие школьники в процессе закаливания могут «достигнуть» температуры в 15 градусов.

Холодные ванны и душ характеризуются самым сильным воздействием. Такая форма закаливания, как правило, практикуется среди старшеклассников.