

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА "ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 82
"РАЗВИТИЕ"

Эссе
«Закаливание»

Выполнил:

Плешков Владислав Викторович

ученик 1 класса

Руководитель:

Мария Сергеевна Гайдук

Новосибирск, 2024

Так как я сам регулярно занимаюсь закаливанием, мне стало очень интересно изучить подробнее эту тему. Важно сказать, что закаливание укрепляет организм и даёт ему бодрость. Также оно помогает человеку оставаться здоровым и активным.

Закаливание - это комплекс мероприятий, направленный на повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды, таких как холод и жара. Оно помогает организму быстрее адаптироваться к изменениям температуры и лучше противостоять простудным заболеваниям. Закаливание следует начинать с раннего возраста, постепенно увеличивая количество процедур. Важно следить за своим самочувствием и не допускать переохлаждения или перегрева организма.

Закаливание, как метод укрепления здоровья и повышения устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды, имеет древнюю историю.

Существует множество правил закаливания, которые помогут избежать проблем со здоровьем. Начинайте закаливание постепенно. Не стоит сразу же начинать с больших температур. Начните с более комфортных условий и постепенно снижайте температуру. Регулярность является залогом успеха, поэтому закаливание должно стать регулярной процедурой, только тогда оно будет приносить пользу. У каждого человека своя реакция на холод, поэтому необходимо учитывать индивидуальные особенности организма при выборе температуры воды или воздуха. Не стоит ограничиваться только одним видом закаливания. Можно сочетать разные методы, например, купание в проруби и прогулки на свежем воздухе.

Существует несколько видов закаливания:

Воздушные ванны - кратковременное воздействие воздуха на обнаженное тело. Начинать следует с 10-15 минут и постепенно увеличивать продолжительность процедуры.

Водные процедуры - обтирание, обливание или купание в воде с постепенным снижением ее температуры.

Солнечные ванны - воздействие на организм прямых солнечных лучей. Необходимо соблюдать осторожность и не допускать перегрева.

Босохождение - хождение босиком по земле, песку, траве и другим естественным поверхностям.

Моржевание - купание в холодной воде в зимнее время. Этот вид закаливания требует особой осторожности и предварительной подготовки организма.

После изучения литературы и пробных процедур я разработал индивидуальную систему закаливания. Мой выбор пал на следующие методы закаливания: сон с открытой форточкой в холодное время года, ежедневные прогулки на свежем воздухе. Продолжительность прогулок определялась самочувствием и состоянием здоровья. Также практиковались воздушные ванны с начальной температурой в 20 градусов по 10-15 минут, с постепенным понижением температуры на 1-2 градуса в неделю, умывание холодной водой утром и вечером, хождение босиком дома.

Начальная стадия водного закаливания начиналась с обтирания тела влажным полотенцем с комфортной температурой воды в 28-30 градусов. После процедуры нужно растирать тело сухим полотенцем до появления чувства тепла. Каждую неделю снижал температуру воды на 2 градуса, доводя ее до 10 градусов. В последующем перешёл к душу по следующей схеме: на 20 секунд включается теплая вода, на 5 секунд холодная, затем цикл повторяется 4 раза. На следующей стадии я перешёл к обливанию водой. Начальная температура воды составляла 20 градусов. Обливание проводится из ведра, так чтобы вода плавно скользила по всему телу. Общая продолжительность процедуры не должна превышать 1-2 минут. После процедуры тело разогревается сухим полотенцем.

Результаты закаливания:

В период проведения процедур мною было замечено, что болеть я стал намного меньше. Данные процедуры я проводил на протяжении 5 месяцев, стараясь не пропускать дни закаливания. Также я старался правильно питаться и не доводить до переохлаждения свой организм. В результате своих наблюдений я составил таблицу (см. Приложение), в которой отметил месяцы, когда я болел по сравнению с прошлым годом. Созданная мною таблица показывает, что процедуры закаливания действительно помогают организму в поддержании иммунитета.

2.2 Проведение и анализ опроса

В моём опросе поучаствовали одноклассники в количестве 28 человек. Опрос я проводил с целью узнать мнение ребят на счёт закаливания.

1 вопрос. Занимаетесь ли вы закаливанием?

А) Да

Б) Нет

2 вопрос. Как вы считаете, закаливание полезно для здоровья?

А) Да

Б) Нет

В) Затрудняюсь ответить

3 вопрос. Какие виды закаливания вы знаете?

А) Водные процедуры

Б) Солнечные ванны

В) Моржевание

Г) Никакие

4 вопрос. Хотели бы вы больше узнать о закаливании и его пользе для здоровья?

А) Да

Б) Нет

В) Затрудняюсь ответить

5 вопрос. Как вы считаете, есть ли какие-либо противопоказания для закаливания?

А) Да

Б) Нет

В) Затрудняюсь ответить

Анализ опроса:

Анализ первого вопроса показал, что большая часть опрошенных мною ребят не занимается закаливанием. На второй вопрос почти все без исключения ребята ответили, что закаливание полезно для организма. Проанализировав третий вопрос, я понял, что самым известным видом закаливания является тот, который основан на водных процедурах. Четвертый вопрос показал, что многие ребята хотели бы больше узнать о закаливании и его пользе для здоровья. На пятый вопрос многие ребята затруднились ответить, но также были и те, кто считают, что существуют разные противопоказания для закаливания.

После создания таблицы и подведения итогов своего закаливания я понял, что нужно разработать памятку. Данная памятка поможет всем без исключения ребятам начать заниматься закаливанием и расскажет о том, как правильно им заниматься, чтобы не навредить своему здоровью.

В заключении моей работы можно сказать, что закаливание имеет очень большое влияние на организм человека. Оно помогает ему справляться

с заболеваниями, улучшает настроение и повышает стойкость организма. На протяжении 5 месяцев я занимался закаливанием, в результате чего я понял, что оно помогло мне укрепить здоровье. Также я разработал памятку, которая поможет всем без исключения ребятам начать заниматься закаливанием.

Список литературы

- 1) Назарова Е.Н. «Здоровый образ жизни и его составляющие»: учеб. пособие для студ. высших учебных заведений Изд. «Академия», 2007 год.
- 2) Ю. Артюхова «Как закалить свой организм» Изд. «Харвест» Минск 1999 год.
- 3) Мильнер Е.Г. Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991 112 с.
- 4) Ильинич В.И. Физическая культура студента. М. Гардарики, 2000 год.
- 5) Закаливание детского организма // URL: [5https://koicrb.ru/zozh/67-zakalivanie](https://koicrb.ru/zozh/67-zakalivanie)
- 6) Закаливание // URL: <https://www.hse.ru/medical/prohealth/zakalivanie>

Приложение

	2022 год	2023 год
Август	Болел	Не болел
Сентябрь	Не болел	Не болел
Октябрь	Не болел	Не болел
Ноябрь	Болел	Не болел
Декабрь	Не болел	Не болел

Приложение 1 «Результаты закаливания»

Правила закаливания



- проводить закаливающие процедуры систематически;
- увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно;
- начинать закаливание в любом возрасте;
- не допускать переохлаждения организма;
- избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также

Приложение 2 «Памятка»



Приложение 3 «Проведение опроса»



Приложение 4 «Проведение опроса»



График 1 «Результаты ответов на 1 вопрос»



График 2 «Результаты ответов на 2 вопрос»



График 3 «Результаты ответов на 3 вопрос»

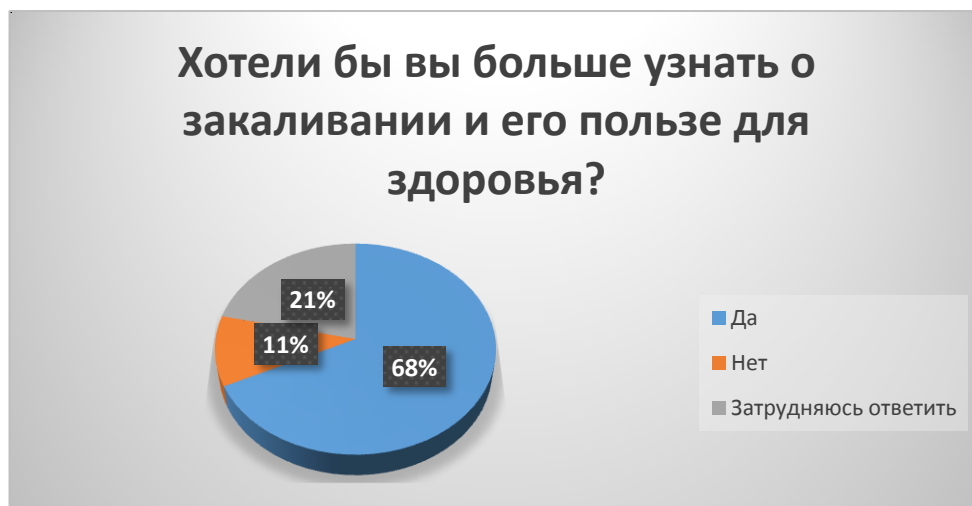


График 4 «Результаты ответов на 4 вопрос»



График 5 «Результаты ответов на 5 вопрос»