

Закаливание



Закаливание -

система процедур, способствующих повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, выработке условно-рефлекторных реакций терморегуляции, с целью её совершенствования

В основе закаливающих процедур лежит многократное воздействие тепла, охлаждения и солнечных лучей.

В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие



Способы закаливания:

```
graph TD; A[Способы закаливания:] --> B[Обливание]; A --> C[Солнечные ванны]; A --> D[Обтирание]; B --> E[Воздушные ванны]; C --> F[Ходение босиком]; C --> G[Моржевание];
```

Обливание

Солнечные ванны

Обтирание

Воздушные ванны

Моржевание

Ходение босиком

Хождение босиком -

одним из самых распространённых видов закаливания организма является хождение босиком. На стопах человека находится большое количество биологически активных точек, которые при хождении босиком стимулируются и помогают нормализовать работу многих органов и систем организма. Хождение босиком повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям и укрепляет иммунитет.



Воздушные ванны -

первая воздушная ванна должна длиться не более 10 минут, каждая последующая должна быть продолжительнее на 3 - 5 минут. Полезно их сочетать с различными физическими упражнениями - ходьбой, бегом, гимнастикой

Воздушные ванны возбуждают аппарат терморегуляции, положительно влияют на всю деятельность кожи, на сердечно - сосудистую и дыхательную системы, органы пищеварения и оказывают благотворное воздействие на психику человека.



Обтирание –

самая нежная из всех водных процедур, которую можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Его проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирание проводят последовательно: шея, грудь, спина, затем вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты. После этого обтирают ноги и также растирают их. Вся процедура осуществляется в пределах пяти минут.



Солнечные ванны –

ультрафиолетовые лучи способствуют образованию в организме витамина D. Под воздействием ультрафиолетовых лучей улучшается состав крови, повышается сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

Солнечные ванны следует принимать очень осторожно, иначе вместо пользы они принесут вред (ожоги, тепловой и солнечный удары).

Принимать их лучше всего утром, а также ближе к вечеру. Лучшее время для закаливания организма солнцем: в средней полосе с 9 до 13 и с 16 до 18 часов, на юге с 8 до 11 и с 17 до 19 часов. Первые солнечные ванны надо принимать при температуре воздуха не ниже 18° С. Продолжительность их не должна превышать 5 минут (далее прибавлять по 3 - 5 минут, постепенно доводя до часа). Голова должна быть прикрыта чем-то вроде панамы, а глаза темными очками.

Принимать солнечные ванны рекомендуется часа через полтора часа после легкого завтрака, в лежачем положении, «ногами к солнцу».

Во время закаливания организма солнцем нельзя спать.



Обливание –

приступать к водным процедурам лучше всего утром, после зарядки для первых обливаний целесообразно применять воду с температурой около $+ 30^{\circ} \text{C}$, в дальнейшем снижая ее до $+ 15^{\circ} \text{C}$ и ниже. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем.



Моржевание (плавание в ледяной воде) -

наиболее сильная закаливающая процедура. Начинать моржевание можно только после предварительного интенсивного закаливания холодом в течение длительного времени. Перед процедурой необходима консультация врача. Начинать процедуру необходимо с нахождения в ледяной воде в течение 20 - 30 секунд, затем постепенно увеличивать продолжительность купания до 1 минуты. Зимой можно купаться не чаще 2 - 3 раз в неделю.

Купание в проруби усиливает кровообращение, облегчает боли в плечах, суставах, спине, уменьшает депрессивное состояние, избавляет от бессонницы, бодрит тело и душу, улучшает кровообращение и повышает «холодостойкость».

"Моржевание" как лечебный приём излечивает от многих заболеваний, включая радикулиты, гипертонию, и т.п.



Правила закаливания

1. Необходимость психологического настроя на закаливание, заинтересованность в нем. Это самый важный принцип.
2. Закаливание должно быть систематичным.
3. Закаливание должно быть комплексным, что предполагает различные виды закаливания: пассивные и активные, общие местные, коллективные и индивидуальные.
4. Закаливание должно быть постепенным, время контакта с холодом должно увеличиваться постепенно.
5. Закаливание должно проводиться с учетом индивидуальных особенностей организма и климатических условий конкретного региона.
6. Закаливание должно быть «на грани удовольствия», т.е. не насиловать себя чрезмерными нагрузками.





Комаровская
Юлия Александровна

