

Виды и основные правила закаливания

Закаливание - это комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодных-климатических условий.

Закаливание – это своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к своевременной мобилизации.

Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, они придают бодрость, улучшают настроение. Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма.

Правила закаливания

Первое и основное правило закаливания — **постепенность** **увеличения интенсивности закаливающих воздействий**. Вместе с тем она должна быть достаточной, чтобы организм реагировал на нее.

Второе правило закаливания - **регулярность** (или непрерывность), обязывающая систематически повторять закаливающие процедуры на протяжении всей жизни.

Третье правило - обязательный **учет индивидуальных особенностей** организма, состояния здоровья индивидуума, восприимчивости и переносимости им закаливающих процедур.

Четвертое правило - правило многофакторности. Очень важно использовать несколько физических факторов; холод, тепло, лучистую энергию, воду и др.

Пятое правило прерывистости. Согласно ему, если применяют несколько закаливающих воздействий в течение дня, следует делать между ними перерывы. Каждую последующую процедуру можно начинать лишь после восстановления температурного режима организма.

Шестое правило- последовательность в проведении закаливающих процедур. Необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами. Начать можно с обтирания, ножных ванн, и уж затем приступить к обливаниям, соблюдая при этом принцип постепенности снижения температур.

Закаливание воздухом

Большое значение для укрепления здоровья имеют **прогулки**. Закаливающее действие воздуха на организм способствует повышению тонуса нервной и эндокринной систем. Под влиянием воздушных ванн улучшаются процессы пищеварения, совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, изменяется морфологический состав крови.



Закаливание водой

Наиболее распространенные формы закаливания водой в домашних условиях — **обтирания, обливания, ножные ванны**. Их проводят с понижением температуры воды и уменьшением времени процедур. **Обтирание** заключается в том, что мохнатым полотенцем, простынею, губкой или специальной рукавицей, смоченными водой индифферентной температуры (36— 34°) и хорошо отжатыми, последовательно обтирают руки, спину, грудь, ноги. После этого сухим полотенцем тело растирают до легкого покраснения.

Обливание водой - более сильнодействующая процедура по сравнению с обтиранием. Ее обычно начинают после 1 - 2 месяцев закаливания обтиранием.

Начинать **обливание** желательно летом, используя воду температурой 36 - 34°.

Последовательно обливают верхние конечности, грудь, спину, голову и далее остальные части тела. После обливания хорошо сделать растирание и самомассаж, выполнить необходимые физические упражнения.



Можно пользоваться для закаливания и **ВОДНЫМИ ваннами**. Начинают с индифферентных ванн (36 - 34°), затем переходят к прохладным ваннам с медленно возрастающей холодовой нагрузкой.

Закаливание в парной

Баня является прекрасным гигиеническим, лечебным и закаливающим средством. Под влиянием банной процедуры повышается работоспособность организма и его эмоциональный тонус, ускоряются восстановительные процессы после напряженной и длительной физической работы.

Закаливание солнцем

Солнечные инфракрасные лучи обладают ярко выраженным тепловым действием на организм. Они способствуют образованию дополнительного тепла в организме.

