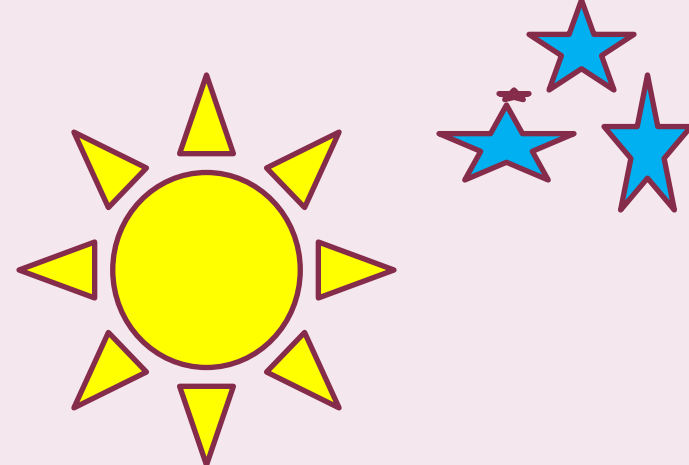


# Формирование знаний и представлений о правилах закаливания.

МОУ «Средняя школа №22» г.Балаково  
Учитель: Волгина Тамилла Самедовна

Считается, что **закаливание** является панацеей от всех болезней и гарантией здоровой жизни до самой старости. Но стремятся закалиться, почему-то далеко не все. А начинать это желательно с самого детства, хотя и в любом возрасте полезно.



**Закаливание** – это систематическое использование естественных факторов природы, необходимое для повышения устойчивости организма к различным неблагоприятным условиям.

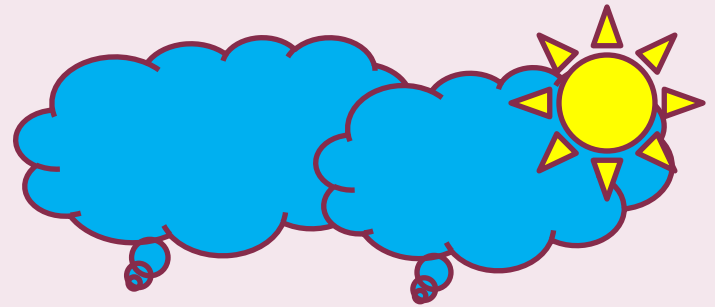
«Систематическое» - ключевое слово в этой фразе. Если вдруг начать хвататься за закаливание, потом бросать это занятие, то вред от такого «закаливания» может превысить пользу.

Обязательным условием правильного закаливания является постепенное последовательное увеличение дозировки процедур.



# Закалённый – значит здоровый

Что происходит в организме при закаливании? Прежде всего тренируются нервные окончания, чувствительные к перепадам температур. Они влияют на кровеносные сосуды кожи и подкожной клетчатки. Под воздействием холода просветы кожи и подкожных сосудов сужаются, за счёт чего возрастает наполнение кровью внутренних органов. Во время жары сосуды, наоборот, расширяются – человек краснеет, потеет, выделяет больше тепла. Такая система теплоотдачи позволяет нашему организму поддерживать температуру нашего тела на постоянном уровне, не допуская переохлаждения или перегрева.



**К основным средствам закаливания  
относятся:**

**Закаливание воздухом**

**Водные процедуры (обтирание,  
обливание, душ, купание в  
естественных водоемах, бассейнах,  
морской воде)**

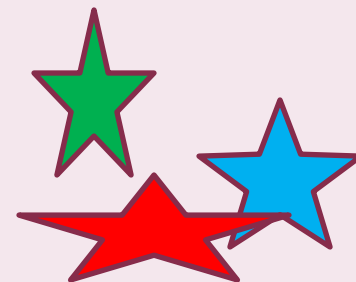
**Солнечные ванны**

**Контрастное и нетрадиционное  
закаливание**

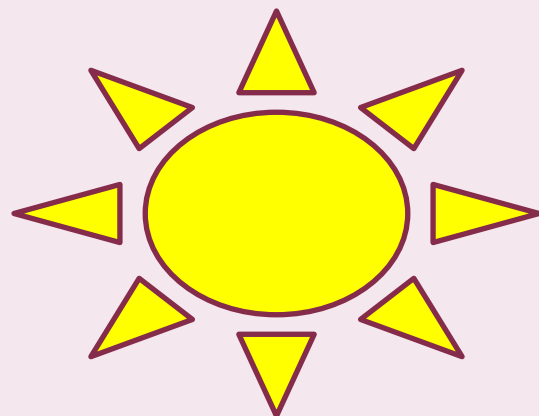
**Хождение босиком**

**Моржевание**

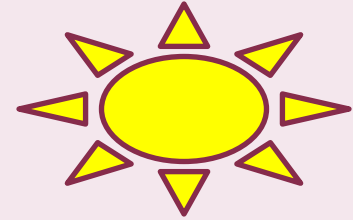
**Баня, сауна с купанием в холодной  
воде.**



Начинать закаливание лучше в летний период, чтобы максимально обезопасить организм. Зимой психологически сложно начать обливаться холодной водой, кроме того, неправильное закаливание в данном случае может привести к простудным заболеваниям. Попробуйте начать закаливание летом, начните с чего-то простого, постепенно увеличивая уровень сложности.



# Советы по закаливанию воздухом



- Советуем во время пребывания в помещениях носить одежду полегче. Найдите пограничное состояние когда вам ещё комфортно, но раздеваться дальше – холодно.
- При удобной возможности ходите босиком. Не только по квартире, но и по земле за городом. При ходьбе босиком вы так же массируете стопы, а это очень полезно.
- Если собираетесь на открытый воздух – одевайтесь так, чтобы вам не было жарко. По мере занятий можно уменьшать количество одежды, вы сами это почувствуете – организм для собственного обогрева будет нуждаться всё в меньшем укутывании. Но никогда не переступайте ту черту, когда вам будет не комфортно.
- Если вы очень долгое время пребываете в помещении, то периодически открывайте окно на 15-20 минут, а сами находитесь в этой комнате.
- Советуем больше свободного времени проводить на улице. Придумайте себе занятие, чтобы всё больше находится на открытом воздухе.
- Одним из самых главных **советов по закаливанию** воздухом является дыхательная гимнастика.



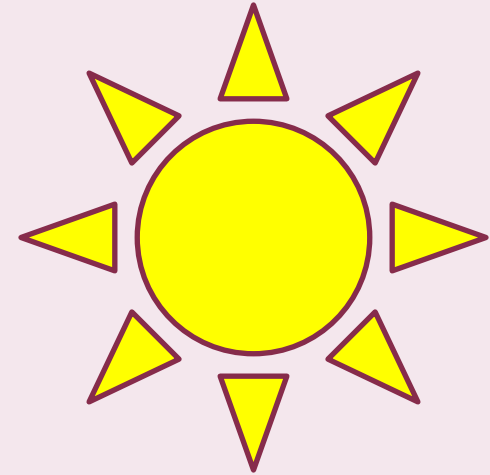
# Советы по закаливанию водой

- Закаливание водой следует начинать с обливания ног холодной водой, но никак не всего тела.
- Далее, когда вы не будете испытывать дискомфорта при соприкосновении кожи с водой, можно переходить к ежедневным обтираниям холодным мокрым полотенцем.
- К обливанию ног постепенно подключайте обливание рук, ягодиц, спины, шеи и, уже в самый последний момент, можете обливаться целиком.
- В ходе закаливания водой используйте всем известный контрастный душ. Не даром он известен своими полезными свойствами.
- Если есть такая возможность, то купайтесь в естественных водоёмах и делайте это как можно чаще (но не дольше!). По возможности продлевайте своё купание до наступления более холодных окружающих температур. Таким образом вы научитесь лучше реагировать на изменение температур.



# Советы по закаливанию солнцем

- Обязательно перед началом приёма солнечных ванн необходимо проконсультироваться с врачом на наличие у вас противопоказаний к закаливанию солнцем, даже временных, после перенесённых недавно заболеваний.
- Как гласят и предыдущие **советы по закаливанию** – больше времени проводите под открытым солнцем, находитесь на воздухе.
- Наиболее благоприятным временем для приёма солнечных ванн является утро до 10 и вечер после 17 часов.





# Контрастное и нетрадиционное закаливание

- К интенсивным (нетрадиционным) методам закаливания относят любые методы, при которых возникает хотя бы кратковременный контакт обнаженного тела человека со снегом, ледяной водой, воздухом отрицательной температуры.

Однако существует **контрастное закаливание** как переходная ступень между традиционным и интенсивным закаливанием. Это контрастные ножные ванны, контрастное обтирание, контрастный душ, сауна, русская баня и др.

Наиболее распространенным методом является контрастное обливание ножек. Ноги предварительно нужно согреть. В ванну ставят два таза так, чтобы вода покрывала ноги до середины голени. В одном из них температура воды всегда равна 38 - 40°C, а в другом (в первый раз) на 3 - 4°C ниже. Сначала погружают ноги в горячую воду на 1-2 мин (топчет ими), затем в прохладную на 5 - 20 с. Число попеременных погружений 3 - 6. Каждые 5 дней температуру воды во втором тазике понижают на 1°C и доводят до 18 - 10°C. У здоровых людей заканчивают процедуру холодной водой, а у ослабленных - горячей. Можно проводить с настоем трав. Для более интенсивного охлаждения - настоем мяты, горячей настой - с разогревающими растениями (тимьяном, тысячелистником, пижмой, сосновыми и еловыми иголками). У более закаленных людей при наличии положительных эмоций можно постепенно повышать температуру горячего настоя до 40 - 42°C, а холодного снизить до 4 - 6°C. Далее контрастные ножные ванны можно заменить контрастным душем: экспозиция горячей воды 40 - 50°C в течение 1 мин, затем в течение 10 - 20 с проводят обливание холодной водой с минимальной температурой 10 - 15°C. Чередуют 5 - 10 раз.

В сауне (суховоздушной бане) используется высокая температура воздуха (около 60 - 90°C) с низкой влажностью. После посещения сауны можно охладиться в бассейне с температурой воды около 20°C, а зимой искупаться в снегу. При отсутствии противопоказаний, желании родителей ребенок может посещать сауну с 3-4 лет 1 раз в неделю, вначале в виде одного захода на 5 - 7 мин при температуре в парной около 80°C на высоте верхней полки. Затем можно довести до трехкратного посещения парной на 10 мин с последующим охлаждением.



# Моржевание, бани, сауны с купанием в холодной воде.

- Во многих регионах нашей страны широко используется закаливающий эффект русской бани. Основой его является строгое соблюдение контрастного цикла: нагревание - охлаждение - отдых, формула закаливающего цикла - 1:1:2. Для детей раннего возраста, только привыкших к русской бане, достаточно одного цикла. В парильном отделении вначале следует находиться не более 3-5 мин, через несколько посещений можно увеличить время до 5 - 10 мин. Вначале охлаждение лучше проводить обливанием, затем холодным душем, позднее - купанием в холодной воде, в том числе и в проруби, обтиранием снегом. Постепенно количество заходов в парную увеличивают до 4 - 5. В русской бане часто на раскаленные камни льют не простую воду, а банные коктейли в виде ароматического настоя трав. Для антисептического эффекта используют мяту, шалфей, тимьян, лист эвкалипта; с успокаивающей целью - тимьян, мяту, душицу, ромашку, березовые почки, зеленую хвою ели; тонизирующее действие оказывают почки тополя, цветочные корзинки пижмы обыкновенной; улучшают дыхание листья березы, дуба, липы, трава душицы, тимьяна. Широко используют в русской бане веники, причем каждый веник вызывает специфический эффект (березовый - болеутоляющий, успокаивающий и бронхолитический; дубовый - успокаивающий, противовоспалительный, липовый - бронхолитический, мочегонный, а также помогает при головной боли, простудных заболеваниях, пихтовый - помогает при радикулитах, невралгии, ольховый - при миалгии, рябиновый - оказывает возбуждающее действие).

