

Особенности организации
и проведение
индивидуальных
закаливающих
мероприятий.

Что есть закаливание.

Закаливание — это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию. При действии этих факторов внешней среды в организме возникает сложный физиологический комплекс ответных реакций, в котором участвуют не отдельные органы, а определённым образом организованные и соподчинённые между собой функциональные системы, направленные на поддержание температуры тела на постоянном уровне.

Закаливание — испытанное средство укрепления здоровья. В основе закаливающих процедур лежит многократное воздействие тепла, охлаждения и солнечных лучей. При этом у человека постепенно вырабатывается адаптация

Закаливание — испытанное средство укрепления здоровья. В основе закаливающих процедур лежит многократное воздействие тепла, охлаждения и солнечных лучей. При этом у человека постепенно вырабатывается адаптация к внешней среде. В процессе закаливания совершенствуется работа организма: улучшаются физико-химическое состояние клеток, деятельность всех органов и их систем. В результате закаливания увеличивается работоспособность

Закаливание — испытанное средство укрепления здоровья. В основе закаливающих процедур лежит многократное воздействие тепла, охлаждения и солнечных лучей. При этом у человека постепенно вырабатывается адаптация к внешней среде. В процессе закаливания совершенствуется работа организма: улучшаются физико-химическое состояние клеток, деятельность всех органов и их систем. В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие

Закаливание солнцем

Ультрафиолетовые лучи действуют на организм благотворно, повышая тонус центральной нервной системы, активизируя деятельность желез внутренней секреции, улучшая барьерную функцию кожи, обмен веществ и состав крови, и способствуя образованию витамина D. Все эти факторы оказывают положительное влияние на настроение человека и его работоспособность, а также являются отличным закаливающим средством в борьбе с простудными заболеваниями и инфекциями.

Важно запомнить, что злоупотребление пребыванием на солнце ведёт к подавлению иммунитета и к снижению сопротивляемости организма.

Лица, страдающие хроническими заболеваниями сердца, легких, суставов, должны проявлять особую осторожность.

Цели и принципы закаливания.

Главная цель закаливания — приучить организм к резким колебаниям температуры, повысить его устойчивость к инфекциям, выработать невосприимчивость к заболеваниям, в частности простудным.

Основано закаливание на двух принципах. Первый из них — тренировка, состоящая в систематически повторяемых по определенной программе раздражениях. Второй принцип заключается в постепенном усилении интенсивности и увеличении продолжительности раздражений.

Правила принятия солнечных ванн.

Утро – наилучшее время для принятия солнечных ванн. В летнее время целесообразно загорать:

в южных районах с 7 до 10 часов;

в средней полосе с 8 до 11 ч;

в северных районах с 9 до 12 часов.

Осенью и весной наилучшее время для солнечных ванн с 11 до 14 часов.

Нежелательно подвергаться солнечному облучению непосредственно после еды или натошак.

Голову нужно прикрыть светлым головным убором, не затрудняющим испарение пота и не препятствующим охлаждению головы. Дозировка нахождения на солнце зависит от времени года и интенсивности солнечной радиации. Начинают солнечные ванны с 5-10 минут, затем каждую процедуру увеличивают на 5-10 минут, постепенно доведя её на 1-2 часов с перерывами в тени по 15 минут после каждого получаса.

Перерывы необходимы, так как перегревание организма может вызвать солнечный или тепловой удар. А на коже могут появиться ожоги.

Закаливание ВОЗДУХОМ.

Начинать подобные процедуры лучше всего летом. Наиболее подходящий способ закаливания на этом этапе – принятие воздушных ванн, которые подразумевают под собой воздействие движущимся свежим воздухом на обнажённое тело. Начальная продолжительность таких процедур должна ограничиваться **5-10** минутами (для детей дошкольного возраста достаточно даже 2-3 минуты). Ежедневно длительность сеанса воздушных ванн увеличивают на **3-5** минут, пока этот показатель не достигнет значения **50-60** минут. В осеннее время достаточно воздействовать на обнажённую поверхность тела движущимся свежим воздухом на протяжении **10-15** минут. Холодные воздушные ванны (поздней осенью или в зимнее время) допустимо принимать только тренированным людям, которые уже не первый год занимаются закаливанием.

Если при **закаливании воздухом** появилось чувство озноба, необходимо выполнить пробежку и какие-либо гимнастические упражнения. Физические упражнения на свежем воздухе вообще очень полезны для организма, особенно, когда они выполняются в любую погоду. Также очень полезно круглый год спать с открытой форточкой. Всё это повышает устойчивость верхних дыхательных путей к охлаждению и даёт определённый закаливающий эффект.

Закаливание водой.

Лето и осень – это самое благоприятное время для начала **закаливанием водой**, что включает в себя обтирание, обливание, душ, купание.

Начальный этап – это обтирание, которое выполняется мокрым полотенцем или просто рукой в течение нескольких дней. Начинается оно с верхней половины туловища – шея, груди, спина и руки обтираются водой, затем вытираются насухо и энергично растираются полотенцем по ходу движения крови к сердцу. Таким же образом обтираются и ноги. Вся процедура обтирания не должна превышать пяти минут.

Следующим этапом **закаливания водой** является обливание. Начинается обливание водой с температурой около 30°С. После него также необходимо энергичное растирание тела полотенцем. Процедура длится не более 4 минут, ведь основным закаливающим фактором является температура воды, а не продолжительность самой процедуры. Важно соблюдать правило, которое гласит: чем вода холоднее, тем соприкосновение её с телом должно быть короче. При принятии холодной душа закаливание сочетается с механическим воздействием. Начальные процедуры делаются продолжительностью не более одной минуты. Со временем постепенно снижается и температура воды и увеличивается время приема душа (до 2 минут). В конце обязательно энергичное растирание тела полотенцем.

Противопоказания для процедур закаливания.

- **Временные** заболевания, сопровождающиеся повышением температуры;
- приступы бронхиальной астмы;
- гипертонические кризы;
- тяжелые травмы;
- почечные и печеночные колики;
- пищевые токсические инфекции.

Приступать к **закаливанию** можно, как только заболевание

или его обострение ликвидировано.

Соблюдая последовательное и постепенное увеличение дозировки, а также систематичность закаливающих процедур, вы обязательно добьётесь отличного самочувствия и сопротивляемости организма многим недугам.

Способы закаливания.

Весьма хорош такой **способ закаливания**, как купание в открытых водоемах, которое обеспечивает влияние на организм не только воды, но и воздуха и солнечных лучей. Купаться желательно в утренние и вечерние часы. Постепенно число купаний увеличивается до 2-3 раз в день, при этом должен соблюдаться промежуток в 3-4 часа между купаниями.

Имеются и исключительно сильнодействующие процедуры, такие, как растирание снегом и моржевание (купание в ледяной воде). Такие процедуры возможны только после многолетнего систематического закаливания, но необходимыми они не являются, так как высокого уровня закаливания можно добиться и ежедневно применяя обычные закаливающие средства.

Наряду с общими водными закаливающими процедурами рекомендуется применять и местные: полоскание горла холодной водой и ножные холодные ванны, повышающие устойчивость организма к простудным заболеваниям.

