Основы ЗАКАЛИВАНИЯ

Что такое закаливание и как его начать?

Выполнила: учитель физической культуры Корчагина Н.А. МБУ СОШ №63

Закаливание

- **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

- В качестве закаливающих процедур широко используется пребывание и занятие спортом на свежем воздухе, а также водные процедуры (обтирание, обливание, купание , контрастный душ). При этом важна постепенность и систематичность в снижении температуры воды или воздуха, а не резкий её переход.

Правила закаливания

Несколько простых правил закаливания:

- закаливающие процедуры проводить ежедневно, можно 2 раза в день;
- постепенно снижать температуру воздуха и воды;
- постепенно увеличивать продолжительность воздействия этих факторов;
- в случае болезни в не тяжелой форме прекращать закаливание не нужно. Когда здоровье ослаблено, к процедурам по закаливанию организма следует относиться с большей осторожностью. Надо уменьшить силу воздействия (увеличить температуру воды и уменьшить время обливания), но проводить эти процедуры обязательно;
- если вы всё же серьезно заболели, временно можно отменить процедуры, но перерыв должен быть не более 5-7 дней. Если же по каким-то причинам перерыв между закаливаниями продлился более двух недель, нужно все начинать сначала;
- детям закаливание проводить под контролем взрослых;

Закаливание

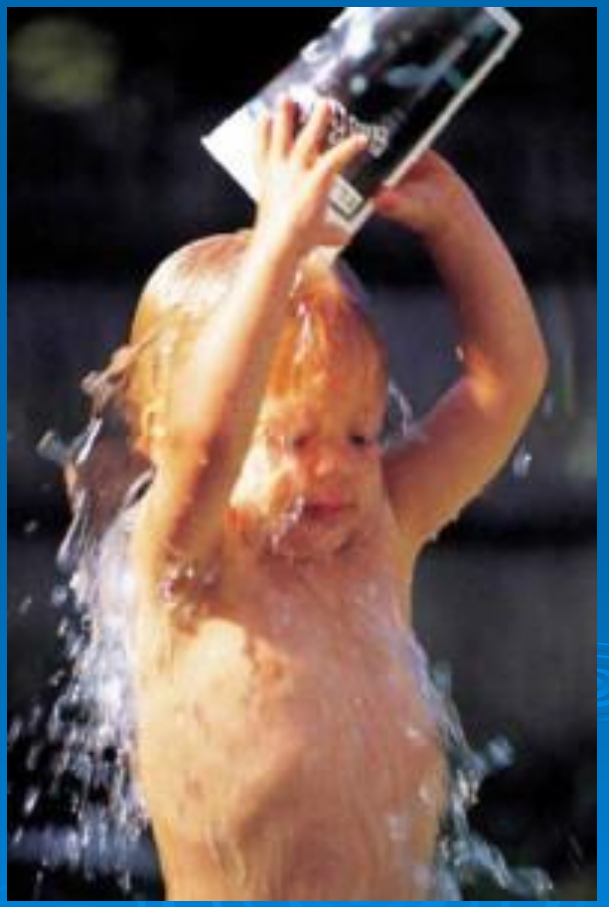
Значительный и стойкий эффект возникает в результате повторяющихся процедур. Даже перерыв в несколько дней означает утрату уже достигнутого уровня, после чего всё приходится начинать сначала.

Следует избегать крайностей

Определить негативное воздействие можно по внешним проявлениям: переохлаждение – по посиневшим губам и носогубному треугольнику, мурашкам на коже, ознобу. Перегрев – по покрасневшему лицу и тяжелому дыханию. Первый признак того, что ребенок чувствует себя хорошо – его нормальное, обычное поведение. Потеря активности, вялость, как и капризность, возбужденность могут стать сигналами некомфортного состояния.

Закаливание водой

- Водные процедуры лучше начинать с обтирания кожи влажной варежкой из махровой ткани. В первые дни обтирания рекомендуется проводить водой, температура которой близка к температуре тела. В течение последующих недель следует понижать температуры воды на 2-3С.
Сами обтирания проводятся следующим образом. Начиная обтирания с рук, двигаясь от пальцев к плечам, затем грудь и живот круговыми движениями по часовой стрелке. Обтирания спины проводятся от середины позвоночника к подмышечным линиям, ноги – по направлению снизу вверх, начиная от стоп. Каждое движение необходимо повторить лишь два-три раза, при этом вся процедура займет не более 5 минут.



Закаливание водой

- После 2-4 недель систематических обтираний перейти к обливанию водой. Начальная температура воды при обтирании и обливании в первые несколько недель равна +34С. После постепенно надо снижать температуру воды до +26…+23С и ниже. Начинают обливание в первые дни с нижней части тела, постепенно поднимаясь к плечам. По мере общего закаливания организма можно обливать себя всего сразу. После каждой такой водной процедуры необходимо растереть кожу до порозовения. Если перед обливанием руки или ноги холодные – их заранее нужно разогреть.

Закаливание водой

- Душ является очень эффективным вариантом закаливания организма. Начальная температура воды будет близкой к естественной температуре тела, первые процедуры не более одной минуты. Затем постепенно увеличиваем продолжительность принятия душа до 10-15 минут.
  Для предотвращения частых ангин и фарингитов рекомендуется полоскание горла 1-2 раза в день, начиная с воды комнатной температуры, понижая ее на 1-2С в неделю, дойдя до 5-7С. Нужно всегда быть уверенным в успехе и не бояться обострений хронических заболеваний горла.
  В теплое время года нужно использовать малейшую возможность для купания в открытых водоемах.

Закаливание воздухом

- Воздушные ванны полезны в любом возрасте. Прогулки на свежем воздухе благотворно влияют на здоровье и состояние нервной системы. Прогуливаться желательно не менее 1 часа, темп ходьбы выбирается индивидуально. При закаливании при температуре окружающего воздуха 5-10 градусов и ниже необходимо помочь своему организму, выполняя любые упражнения. Полезен бег, спортивная ходьба, лыжи. Одеваемся по погоде, форма одежды – спортивная.

Закаливание солнцем

- Солнечные ванны широко использует каждый из вас в своей повседневной жизни, а особенно если вы отдыхаете вблизи реки и на море. Здесь главное чувство меры, любые крайности вредны для здоровья. И не забывайте надеть на голову панаму, желательно светлую. Рекомендуемое время дня для солнечных ванн на юге 8-11 и 17-19 часов, в средней полосе России 9-13 и 16-18 часов.
- Рекомендуется принимать солнечные ванны не более 15 минут, особенно тем, кого светлая кожа. Постепенно увеличивая длительность солнечных ванн на 5-10 минут можно дойти до 2-3 часов, но при этом каждый час следует делать перерыв на 10-15 минут.

Закаливание

- Под влиянием закаливания воздухом, водой, солнечными лучами повышаются сопротивляемость и выносливость организма к меняющимся условиям внешней среды: увеличивается иммунологическая устойчивость к заболеваниям, совершенствуются механизмы терморегуляции, уравновешивается состояние нервных процессов.

Ходьба босиком

- Очень рекомендуем хождение босиком. Сначала это можно делать в комнате, а весной, летом и уже закаленному человеку – осенью, около дома по дорожке, в саду по траве и песку (начиная с нескольких минут). Обратите внимание на прогулке босиком по росе ранним утром и поздним вечером.
- Летом ни в коем случае нельзя упускать возможность ходить босиком по мокрой траве. Чем более влажная трава, чем дольше ходить по ней и чем чаще ходить, тем лучших результатов можно достигнуть. Прогулка по траве должна продолжаться от 15 до 20 минут. По ее завершении не надо отряхивать с ног траву или песок. Лучше сразу надеть обувь и быстро походить, чтобы согрелись ноги.

Ходьба босиком

- Самого значительного эффекта закаливания организма можно добиться, прогуливаясь босиком по только что выпавшему свежему снегу. Такой снег легко сворачивается в комок и пристает, как пыль, к ногам, а старый — твердый, замерзший снег — сильно охлаждает ноги. Прогулки по снегу можно совершать в тихую безветренную погоду. Начинать с 2—3 минут и постепенно увеличивать время до получаса.

- Ни в коем случае нельзя ходить по снегу, камням, если все тело недостаточно согрето. Сначала надо согреться движением или работой.

СОВЕТЫ КОСМЕТОЛОГОВ

- Косметологи, например, рекомендуют по утрам умываться **холодной водой** и протирать лицо льдом из трав. Смесь из нескольких трав заваривается в стакане кипятка, процеживается и потом замораживается в морозилке. Кратковременное воздействие холода очень хорошо влияет на кожу лица и шеи, улучшает кровоснабжение, повышает ее упругость, стимулирует биологическую активность.
- Также хороший **закаливающий эффект** можно получить использую охлажденные отвары трав при **закаливании** горла, поясницы, ног и т.д.

ЧИСТО ПО-РУССКИ

- Еще один исконно русский метод закаливания - баня. Она отлично тренирует терморегуляторный механизм и таким образом повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

Внимание !

- **Банные процедуры противопоказаны после большой физической нагрузки, при сильном утомлении. Вредно также париться поздно вечером, непосредственно перед сном, натощак либо наоборот - сразу после обильной еды. Алкоголь абсолютно недопустим.**

Вывод

- Закаливающие процедуры обязательно должны приносить положительные эмоции. Постоянный стресс и неудовольствие негативно скажутся на физическом состоянии и психике человека, превратив благо во вред.