



## **ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ ЗДОРОВЬЯ**

Наступила осень, а это значит, что солнечных дней становится все меньше и меньше. На улице все чаще идёт дождь, дует холодный ветер, подстерегают многочисленные вирусы.

Обычно родители задумываются о закаливании, когда ребенок часто болеет. Но мудрые папа и мама не ждут болезней, они занимаются их профилактикой, с раннего детства повышая иммунитет ребенка. Именно этой цели и служит закаливание, которое можно начинать в любом возрасте. Важное условие начала таких процедур - полностью здоровый ребенок. Лучше дать старт оздоровительным процедурам летом, поздней весной или ранней осенью.

**Закаливание – это комплекс специальных тренировок, направленных на общее укрепление организма.**

**Сам по себе осенний воздух и погода межсезонья уже являются факторами закаливания**

Основная цель закаливания – повышение сопротивляемости организма ребенка к неблагоприятным факторам окружающей среды. Это значительно снижает частоту заболеваний, ведь закаленным детям не страшны ни сильные ветра, ни перепады температуры, ни переохлаждение. Подготовленный организм готов дать отпор простуде! Закаливание улучшает работу внутренних органов, способствует развитию мышц, активизирует процессы обмена веществ, укрепляет нервную систему.

**Как свидетельствует медицинская статистика, дети, которых закаляют родители, имеют более крепкий иммунитет и примерно в 3,5 раза меньше болеют ОРВИ, чем их незакаленные сверстники.**

*Из истории. Понятие «Закаливание» пришло к нам из глубокой древности. Ещё в Древней Руси славяне использовали для укрепления своего здоровья баню, с последующим купанием в холодной воде или с растиранием снегом. Возможно, именно поэтому славянские народы всегда славились своей выносливостью, силой и крепостью, способностью легко переносить морозы и жару.*

*Ярким примером железного здоровья русского человека является Александр Васильевич Суворов. С рождения он был хилым и болезненным ребёнком. Однако, благодаря многолетним процедурам закаливания он смог стать выносливым и стойким воином, которому нипочём были ни холод, ни стужа. "Он ходил несколько часов обнаженным, чтобы приучить себя к холоду и превозмочь слабость своей природы. При этой*

*привычке и обливании себя холодной водой он, можно сказать, закалил свое тело от влияния непогоды, казался существом сверхъестественным", - вспоминал позднее под-камердинер полковника сержант Иван Сергеев. По свидетельству очевидца, кроме обливания холодной водой, А. В. Суворов с большим удовольствием парился веником в жаркой парной бане.*

К естественным факторам внешней среды, которые широко применяются для закаливания организма, относятся **воздух, вода и солнечное облучение.**

### **Закаливание солнцем**

Солнечные инфракрасные лучи обладают ярко выраженным тепловым действием на организм. Они способствуют образованию дополнительного тепла в организме. В результате этого усиливается деятельность потовых желез и увеличивается испарение влаги с поверхности кожи: происходит расширение подкожных сосудов и возникает гиперемия кожи, усиливается кровоток, а это улучшает кровообращение всех тканей организма. Инфракрасное облучение усиливает влияние на организм УФ лучей. УФ лучи оказывают преимущественно



химическое действие. УФ облучение обладает большим биологическим эффектом: оно способствует образованию в организме витамина D, который оказывает выраженное антирахитическое действие; ускоряет обменные процессы; под его влиянием образуются высокоактивные продукты белкового обмена – биогенные стимуляторы. УФ лучи способствуют улучшению состава крови, обладают бактерицидным действием, повышая тем самым сопротивляемость организма по отношению к простудным и инфекционным заболеваниям; они оказывают тонизирующее действие практически на все функции организма.

### **Солнечные ванны**

Солнечные ванны с целью закаливания следует принимать с большой осторожностью, так как вместе с пользой они могут принести много вреда (ожоги, тепловой и солнечный удары, онкологические изменения кожи). Принимать солнечные ванны лучше всего утром, или ближе к вечеру.

Лучшее время для загара: в средней полосе – 9-12 и 16-18 часов; на юге – 8-11 и 17-19 часов. Первые солнечные ванны надо принимать при температуре воздуха не ниже 18°C. Продолжительность их не должна превышать 5 минут (далее прибавлять по 3-5 минут, постепенно доводя до

часа). Во время приема солнечных ванн нельзя спать! Голова должна быть прикрыта чем-то вроде панамы, а глаза темными очками.

### Закаливание воздухом

Наиболее распространенная и доступная вид закаливания. Подойдет людям различного возраста, так как является щадящим методом. Способствует повышению тонуса нервной и эндокринной систем. Под влиянием воздушных ванн улучшаются процессы пищеварения, укрепляется сердечнососудистая и дыхательная системы, кровь насыщается гемоглобином, в лучшую сторону изменяется эмоциональный фон. Воздушные процедуры с целью закаливания могут применяться либо в виде пребывания одетого человека на открытом воздухе (прогулки, спортивные занятия), либо в виде воздушных ванн, при которых происходит кратковременное действие воздуха определенной температуры на обнаженную поверхность тела человека. Пребывание на воздухе целесообразно сочетать с активными движениями: зимой – катанием на коньках, лыжах, а летом – игрой в мяч и другими подвижными играми.

Начинать прием воздушных ванн надо в комнате независимо от времени года при температуре не ниже 15-16° С, в хорошо проветренном помещении. Обнажив тело, следует оставаться в таком состоянии в начале курса закаливания не более 3-5 минут (в дальнейшем увеличивая время). При приеме



прохладных и особенно холодных ванн рекомендуется совершать активные движения: гимнастические упражнения, ходьбу, бег на месте. После соответствующей предварительной подготовки можно перейти к воздушным ваннам на открытом воздухе. Их нужно принимать в местах, защищенных от прямых солнечных лучей и сильного ветра. Начинать прием воздушных ванн на открытом воздухе надо с индифферентной температурой воздуха, т.е. 20-22° С. Первая воздушная ванна должна длиться не более 15 минут, каждая последующая должна быть продолжительнее на 10-15 минут.

Холодные ванны могут принимать только подготовленные люди. Их продолжительность – не более 1-2 минут, с постепенным увеличением до 8-10 минут.

Прием воздушных ванн на открытом воздухе надо начинать не ранее, чем через 1,5 – 2 часа после еды и заканчивать закаливание за 30 минут до приема пищи.

Виды воздушных ванн:  
очень холодная (менее 4°С)

холодная (4-13°C)  
умеренно холодная (13-17°C)  
прохладная (17-21°C)  
индифферентная (21-22°C)  
теплая (более 22°C)  
горячая (более 30°C)  
Хождение босиком – древнейший прием закаливания

### Закаливание водой

**Обтирание** – этап подготовки к закаливанию водой. Его проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирание производят в следующей последовательности: 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.

Обтирание

Сухое обтирание

Сухое и мокрое обтирание полотенцем

Обтирание снегом

Обтирание льдом тела

Горячее обтирание (обтирание горячим полотенцем)

**Обливание** – следующий этап закаливания. Для первых обливаний целесообразно применять воду с температурой около + 30° С, в дальнейшем снижая ее до + 15° С и ниже. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем. Еще один вид обливания, щадящий, но очень эффективный, особенно для детей – это обливание с понижением температуры воды на 0,1 градуса в неделю.

**Моржевание.** Зимнее купание и плавание оказывают влияние практически на все функции организма. У "моржей" заметно улучшается работа легких, сердца, возрастает газообмен, совершенствуется система терморегуляции. Купание в проруби рекомендуют начинать с небольшой разминки, в которую включают гимнастические упражнения и легкий бег. Пребывание в воде длится не более 30-40 сек. (для длительно занимающихся – 90 сек.). Плавают обязательно в шапочке. После выхода из воды проделывают энергичные движения, тело вытирают полотенцем насухо и проводят самомассаж.



**Душ**— еще более эффективная водная процедура, но более агрессивная, имеющая множество противопоказаний. В начале закаливания температура воды должна быть около +30-32°C и продолжительность не более минуты. В дальнейшем можно постепенно снижать температуру и увеличивать продолжительность до 2 мин., включая растирание тела. При хорошей степени закаленности можно принимать контрастный душ, чередуя 2-3 раза воду 35-40°C, с водой 13-20°C на протяжении 3 мин. При купании осуществляется комплексное влияние на организм воздуха, воды и солнечных лучей. Начинать купания можно при температуре воды 18-20°C и 14-15°C воздуха, как правило купание - завершающая стадия подготовки к моржеванию.

**Закаливание в парной. Баня** - прекрасное гигиеническое, лечебное и закаливающее средство, с каждым годом количество любителей бани неустанно растет. Под влиянием банной процедуры снимается эмоциональное напряжение, повышается сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, усиливается кровообращение, ускоряется выведение из организма вредных веществ. К сожалению у этого метода закаливания наибольшее число противопоказаний.

### **Принципы закаливания**

**Систематичность.** Закаливание организма должно проводиться изо дня в день (четкое закрепление в режиме дня) независимо от погодных условий и без длительных перерывов. После долгого перерыва в процедурах весь эффект сходит на нет.

**Постепенность.** Сила и длительность действия закаливающих процедур должна наращиваться постепенно, без резкой нагрузки на организм. Не следует начинать закаливание сразу же с обтирания снегом или купания в проруби. Такое закаливание может принести вред здоровью. Особенно важно это учитывать при закаливании детей.

**Последовательность.** Закаливание не должно начаться хаотично, необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами (обтирание, ножные обливания).

**Индивидуальный подход.** То, что подходит кому-то необязательно подойдет вам, поэтому прежде чем приступать к приему закаливающих процедур, следует обратиться к врачу, который поможет правильно подобрать закаливающее средство и посоветует, как его применять, учитывая ваши индивидуальные особенности.

**Комплексность.** Эффективность действия закаливающих процедур значительно повысится, если их сочетать с выполнением физических упражнений, рациональным питанием и правильным режимом дня.

**Делайте закаливающие процедуры всей семьей. Гуляйте в любую погоду, в соответствующей для этой погоды одежде. Не прибегайте к крайностям. И выбирайте процедуры по душе именно вашему ребенку, в соответствии с его самочувствием и состоянием здоровья.**

**Здоровья Вам и Вашим детям!**