

# Закаливание



Многие привыкли думать, что закаливание организма – это только лишь обливание холодной водой. И они заблуждаются.

**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 имеет цель повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

В первую очередь закаливание действует, конечно, на простудные заболевания. Почему именно на них? Все просто. Потому что закаливание вырабатывает устойчивость организма к переохлаждению, а именно переохлаждение и вызывает простудные заболевания. А также закаливание оказывает оздоравливающее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ, увеличивает жизненную емкость легких, мышечную силу и другое.



Закаливание надо производить, используя все доступные мероприятия в комплексе. Важно для достижения эффекта закаливания, чтобы один и тот же прием повторялся не один раз.

Закаливание следует усиливать постепенно. Закаливание обязательно следует производить с учетом индивидуальных особенностей личности и здоровья. И, самое главное, закаливание должно носить постоянный характер. Научно доказано, что если закаливание проводилось в течение 2-3 месяцев и затем было прекращено, то закаленность организма исчезает уже через месяц! Поэтому при длительных перерывах в закаливающих процедурах, закаливание начинают снова с исходных температур.

Очень важно начинать закаливание в детском возрасте, примерно с 1 месяца жизни. Ведь именно до первого года жизни терморегуляция организма только еще формируется, а механизмы защиты только еще начали развиваться.



Закаливание – это целый спектр мероприятий, который включает в себя:

- 1) воздушные ванны,
- 2) солнечные ванны,
- 3) ножные ванны,
- 4) обтирание,
- 5) купания в открытых водоемах,
- 6) контрастные процедуры,
- 7) хождение босиком,
- 8) обливание,
- 9) контрастный душ,
- 10) моржевание.



## ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

очень полезны, они закаливают организм, улучшают обмен веществ, благотворно влияют на нервную систему, успокаивают психику. Хорошее настроение, бодрость, крепкий сон и отличный аппетит - таков будет результат от правильно выполненного воздухолечения. Воздушные ванны могут быть: теплыми ( $t^{\circ}$  выше  $22^{\circ}$ ), прохладными ( $t^{\circ}$   $17^{\circ}$ — $20^{\circ}$ ) и холодными ( $t^{\circ}$  ниже  $17^{\circ}$ ).

Курс воздушных ванн начинают при температуре воздуха выше  $20^{\circ}$ ; продолжительность процедур вначале 10—15 мин., затем их ежедневно увеличивают на 10—15 мин. и доводят до 2 часов. Прохладные ванны вначале принимают в течение 3—7 мин., затем длительность их увеличивают ежедневно на 3—5 мин. и доводят до 25—60 мин.

При приеме воздушных ванн с температурой воздуха ниже  $17^{\circ}$  следует выполнять легкие физические упражнения, чтобы избежать переохлаждения. Холодные ванны не рекомендованы детям.



## солнечные ванны (гелиотерапия)

Солнечные ванны имеют положительное влияние на детский организм, предупреждая разные заболевания кожи и заболевания невротического характера, насыщая организм витамином D (который очень важен для роста и правильного развития организма).

Как закаливающие процедуры их используют для предупреждения заболеваний гриппом, ангиной и т. д.

Принятие солнечных ванн следует начинать с 5 мин. и, постепенно прибавляя по 5 мин., доводят до 40 мин., учитывая общее состояние, тренированность и степень закаленности.

Солнечные ванны следует принимать лежа на кушетке или сидя в шезлонге, подставляя солнцу разные стороны тела.- Целесообразно до приема солнечных ванн принять воздушную ванну.



## ВАННЫ ДЛЯ НОГ

— очень полезная процедура. Она применяется при закаливании, сильной потливости, синдроме холодных ног, заболеваниях опорно-двигательного аппарата и сосудов конечностей, мигренях.

Контрастные ванны помогают снять усталость ног, отеки и боли после большой нагрузки. Такие ванны улучшают кровообращение и хорошо тонизируют. Поставьте рядом два таза с горячей ( $40-42^{\circ}\text{C}$ ) и холодной ( $10-12^{\circ}\text{C}$ ) водой. Поочередно погружайте ноги по щиколотку то в горячую (на 1-2 минуты), то в холодную (на 15-20 секунд) воду. Можно начинать с более комфортных температур и меньшей продолжительности каждой процедуры: в горячую воду температурой  $36^{\circ}\text{C}$  погружайте ноги на 15 секунд, в холодную температурой  $23-22^{\circ}\text{C}$  — на 5 секунд. Контрастные ванны следует применять ежедневно или через день, курс лечения — 12-20 процедур.





## Обтирание (обмывание)

— часто применяемая процедура в системе водолечения. Этот метод используется как в закаливающих и профилактических целях, так и при лечении многих заболеваний.

Обтирания делятся на общие и частичные, когда воздействию подвергаются отдельные части тела.

При общих обтираниях ребёнка, стоящего в тазу или ванне с тёплой водой, нужно обернуть простыней, смоченной в воде и тщательно отжатой. Температуру воды следует понижать постепенно, начиная с  $32-30^{\circ}\text{C}$  и ежедневно снижая её на  $1^{\circ}\text{C}$ , пока она не достигнет  $20-18^{\circ}\text{C}$ . Растирание нужно проводить поверх влажной простыни быстрыми движениями в течение 1-3 минут до тех пор, пока в теле не появится ощущение тепла.

Так же существует обтирание снегом и водой.



## Купание в открытых водоемах

- это один из наиболее эффективных методов закаливания. Полезное действие купания усиливается тем, что закаливание холодной водой сочетается с одновременным воздействием на обнаженную поверхность тела воздухом и солнечными лучами, а также с эффектом, даваемым физическими упражнениями (например, плавание).

Купание начинают при температуре воды не ниже 18-20°C. Заканчивают купальный сезон при температуре воды 12-13°C и воздуха - 14-15°C. Лучшее время для купания - утренние и вечерние часы. Нельзя купаться сразу после еды, т.к. в этом случае нарушается пищеварение, затрудняется дыхание и кровообращение. Пребывание в воде вначале ограничивается 4-5 минутами, а затем увеличивается до 15-20 мин. и более. Можно купаться несколько раз в день. Нельзя входить в воду в возбужденном, разгоряченном состоянии, сразу после физических упражнений, а также в состоянии озноба.



## контрастные процедуры

Одним из предназначений русской бани является закаливание. Процесс в целом состоит из того, что парящийся выбегает на улицу, падает в снег или окунается в прорубь. Так процесс выглядит в деревне. В городских условиях для этого используют бассейн или душ.

Русская баня дает возможность равномерного прогрева, что и является важным для закаливания. Она не пересушивает слизистые оболочки дыхательных путей, после нее нормализуется дыхание, и наступает нормальный здоровый сон. Суть закаливающего эффекта в бане состоит в том, что осуществляется соблюдение контрастных процедур: нагревание - охлаждение – отдых.



## ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ

Эта весьма полезная и очень простая процедура в качестве одного из способов водолечения. Очень полезно ходить босиком по мокрой траве. Все равно, смочена ли она росой, дождем или просто полита водой. Чем больше влаги на траве, тем дольше совершать прогулки, и чем чаще их совершать, тем лучших результатов в закалке можно добиться. Время прогулки по траве должно составлять от 1/4 до 3/4 часа.

Окончив прогулку, не следует вытирать ноги, лучше сразу же надеть сухую обувь.

Современные учёные доказали, что эта процедура помогает избежать таких заболеваний, как инсульт, инфаркт миокарда, гипертония, стенокардия и, конечно же, заболеваний простудного характера.

Так же практикуется хождение по камням, песку, снегу и сенсорным дорожкам.



# Обливание водой

– один из самых распространенный видов оздоровительных процедур.

Универсальность процедуры заключается в том, что заниматься обливанием можно практически везде: из ведра на балконе, в душевой или ванне, в бане и сауне, в реке, ручейке, океане.

Есть определённые правила обливания: 1) Воду не нужно выливать резко. Постарайтесь вылить воду медленно, чтобы она омыла все ваше тело. 2)

Обливания следует начинать не со всего тела полностью, а, например, с некоторых его частей.

Такое обливание называется местным или частичным. 3) Температура воды в первые дни должна быть примерно 30-33 градуса. Далее рекомендуется температуру постепенно понижать, доводя до 20-15 градусов. 4) После обливания обтереться полотенцем. 5) Помещение, в котором вы будете находиться после обливания, должно быть теплым. Ни в коем случае не должно быть сквозняков, иначе появится вероятность простудных заболеваний.



## Контрастный душ

Способствует улучшению всех функций организма. Процедура проводится очень легко: под чётким контролем взрослого пускается сначала тёплая вода, затем прохладная, затем ещё теплее, холоднее, горячая и наконец холодная. Не следует делать слишком большие перепады температуры сразу, кожа должна привыкнуть, ребёнок не должен испытывать никакого дискомфорта. Не стоит задерживаться по долгу на одном участке тела. Чем дольше закаливается ребёнок, тем дольше время, проводимое под таким душем. Но не стоит забывать про индивидуальные особенности организма каждого ребёнка!



# Моржевание

Эта оздоровительная процедура известна уже много веков и не только в нашей стране, купание в проруби идет со времен Петра 1 и до нашего времени.

В России погружение в прорубь сочетали с баней – прекрасное контрастное влияние на организм. Самое главное, моржеванием может заниматься только подготовленный человек. Если ваш организм достаточно закален, вы психологически подготовлены и полны решимости, моржевание, особенно при последовательных и грамотных тренировках, непременно окажет положительное и оздоровительное воздействие на организм. Противопоказанно детям.



Основные факторы закаливания – это солнце,  
воздух и вода.

Закаливание несёт положительное влияние на  
весь организм, но следует быть внимательным и  
не переусердствовать.

Начинать закаливание новорожденного можно с  
6-7-го дня жизни после осмотра малыша врачом-  
педиатром





Спасибо за внимание!

