

# Закаливание организма

**Закаливание —  
испытанное средство  
укрепления здоровья**



# Виды закаливания

- В качестве закаливающих процедур широко используется пребывание и занятие спортом на свежем воздухе, а также водные процедуры (обтирание, **обливание**). В качестве закаливающих процедур широко используется пребывание и занятие спортом на свежем воздухе, а также водные процедуры (обтирание, обливание, **купание**). 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.
- Наиболее сильная закаливающая процедура — **моржевание** (плавание в ледяной воде) — имеет ряд противопоказаний, особенно противопоказано: детям, подросткам и людям, постоянно страдающим заболеваниями верхних дыхательных путей. Моржеванию должна предшествовать

- **Закаливание к холоду является самым распространенным и практически наиболее важным, т.к. оно способствует профилактике острых респираторных вирусных инфекций, благодаря стимуляции реакций иммунитета и совершенствованию процессов терморегуляции. У людей, устойчивых к низким температурам, теплообразование в организме происходит более интенсивно; лучшее кровоснабжение кожи уменьшает вероятность возникновения отморожений. Чувствительность к холоду понижается также и за счет некоторого утолщения рогового слоя кожи и отложения холодостойких жиров. Охлаждение даже небольших участков тела, как и общее переохлаждение, у людей, не привычных к холоду, ведет к расширению сосудов слизистой оболочки носа и носоглотки. У закаленных людей слизистая оболочка верхних дыхательных путей не реагирует подобным образом. Закаливание к холоду осуществляют, главным образом, посредством частого пребывания на открытом воздухе и применения водных процедур. Наиболее эффективны и удобны водные процедуры - обтирания, обливания, души, которые начинают с использования воды комнатной температуры. Постепенно температуру воды понижают, а продолжительность процедуры увеличивают.**

- Для развития устойчивости организма к пониженному атмосферному давлению чаще всего используют восхождение в горы, в частности применяют метод так называемой ступенчатой акклиматизации: нахождение в течение определенного времени и тренировка в альпинистских лагерях, расположенных на разных высотах, начиная с меньшей. С этой целью используют также тренировку в барокамерах.

- Закаливание солнечным облучением, применяемое с целью общеукрепляющего воздействия и для предупреждения и устранения ультрафиолетовой недостаточности, требует определенной осторожности и точного дозирования.



- Режим для закаливания с учетом возраста и состояния здоровья обязательно устанавливает врач. При ухудшении самочувствия (инфекционная болезнь, переохлаждение и др.) закаливающие процедуры временно прекращают, а после выздоровления возобновляют, используя методику начального периода закаливания.



# Закаливание детей

- Закаливание детей начинают с первых дней жизни ребенка и проводят систематически, учитывая, однако, что органы и системы ребенка еще функционально незрелы. Дети с недостаточным питанием, рахитом, повторными или хроническими заболеваниями особенно нуждаются в закаливающих процедурах. Однако использование средств З. для оздоровления больных и ослабленных детей требует очень внимательного подхода. Свежий чистый воздух, прежде всего во время сна, благоприятно действует на организм ребенка при любых заболеваниях. Особенно полезно пребывание на открытом воздухе и летом, и зимой детям с заболеваниями, при которых нарушается газообмен: врожденными

# Закаливание в пожилом возрасте

- Закаливание в пожилом возрасте надо проводить особенно осторожно, под тщательным врачебным контролем. Следует учитывать снижение адаптивных свойств организма в этом возрасте, а также более медленное восстановление физиологических функций после нагрузок. Предпочтение надо отдавать различным закаливающим процедурам на воздухе - воздушным ваннам на верандах, балконах, в тени деревьев или под тентом (летом). Солнечные ванны следует принимать, используя рассеянный солнечный свет. Полезно постепенно переходить к прогулкам в облегченной одежде. Физические упражнения следует завершать водными процедурами - обтиранием, обливанием (или душем) тепловатой водой или водой комнатной температуры, а в теплое время года - непродолжительным купанием при температуре воды не ниже 20-22°.