Целебные силы природы!!!

Автор:
Ученица 3 «А» класса
Никифорова Ульяна

Руководитель: Учитель начальных классов
МБОУ СОШ № 77
Кащаева Елена Анатольевна

Кемерово
2013 г.

Закалка холодом – отличная профилактика множества заболеваний. Главное – правильно начать!

- Ты закален?! Это значит, твой организм может сопротивляться простуде, когда холодный дождик промочит тебя до нитки или замерзнут ноги, когда ты вдоволь наиграешься с ребятами в хоккей или накатаешься на санках с горы. Твои кровеносные сосуды тренированны, они сжимаются и расширяются в связи с изменением внешних условий. И кровь доставляет коже и телу столько энергии, тепла, сколько нужно, чтобы не простудиться.
- Целебные силы природы: солнце, воздух и вода – помогают заклевать организм.

Закаливание

Закаливание – это гигиеническое мероприятие, благодаря которому организм человека становится более устойчивым к неблагоприятному воздействию окружающей среды, а также становится выносливее. Отмечено, что если человек систематически закаливается, то вероятность заболеть простудой в таком случае снижается в целых 4 раза! А в некоторых случаях и вовсе простуда не наступает, настолько крепким становится организм.

Большинство из нас задумывался о том, чтобы начать закаляться. Однако мало кому захочется сразу прыгать в ледяную воду. Здесь необходимо проявить терпение, и отнестись к этому делу без фанатизма. Помните, что закаливание, это не только обливание холодной водой, но также и обтирание и принятие воздушных ванн, с которых, кстати, и стоит начинать новичкам. .

Начинайте закаливание с **воздушных и солнечных ванн**. Оптимальной температурой будет 14 градусов по Цельсию для взрослого и 22-24 градуса – для детей. Принимать воздушные ванны можно на улице. В течение одной-двух минут нужно просто погулять по улице. Для начала этого будет вполне достаточно. Для воздушных ванн выбирайте места, где нет ветров. Постепенно вам необходимо увеличить ваше пребывание на холоде до 30-40 минут, и переходить на более низкие температуры.

Итак, ваши рецепторы уже привыкли к холодному воздуху, и необходимо их «познакомить» с **холодной водой**, а точнее с мокрым полотенцем. Вторым этапом при закаливании является обтирание. Для этого необходимо смочить водой грубую ткань и по частям растереть тело. После чего все насухо вытираете. После того, как вы завершили все процедуры с туловищем, переходим к растиранию ног. Температура воды, в которой смачивается ткань для обтирания, должна быть на 1-2 градуса выше, чем при обливании в дальнейшем.

Далее приступаем к истинно водным процедурам, однако соблюдаем осторожность. Водные процедуры стоит начинать с контрастного душа. В течение первых 2 недель ежедневно принимайте душ теплой для вас температуры. После чего переходим на контраст. Принимайте душ, как и ранее, только на 10 секунд закройте горячую воду и постойте под холодной водой. Постепенно увеличивайте время пребывания под холодной водой до 1 минуты. Допускаются не более трех контрастов – переключение горячей и холодной воды.

Теперь можно приступить к закаливанию стоп. Отмечено, что хождение босиком по холоду укрепляет гланды и иммунную систему. Тот, кто научится ходить по снегу, не будет болеть простудами и другими ОРВИ.

Известно, что баня тоже является средством закаливания. Для начала в бане необходимо хорошо прогреться , изрядно попотеть, после чего окунуться в холодную воду: бассейн или прорубь. Такая процедура очищает легкие, улучшает газообмен, а также очищает тело от токсинов и повышает выносливость организма.

Если вы осилили все предыдущие этапы, то осталось окунуться в прорубь. Но и здесь соблюдайте крайнюю осторожность. Для начала достаточно просто войти и сразу выйти из холодной воды. После чего насухо вытереться полотенцем и быстро одеться. Постепенно увеличивайте время пребывания в воде до 2-3 минут. Поначалу старайтесь купаться в безветренную погоду. В норме купаться можно хоть каждый день, однако 1-3 раз в неделю так же будет вполне достаточно для сохранения здоровья.

Будьте здоровы!!!