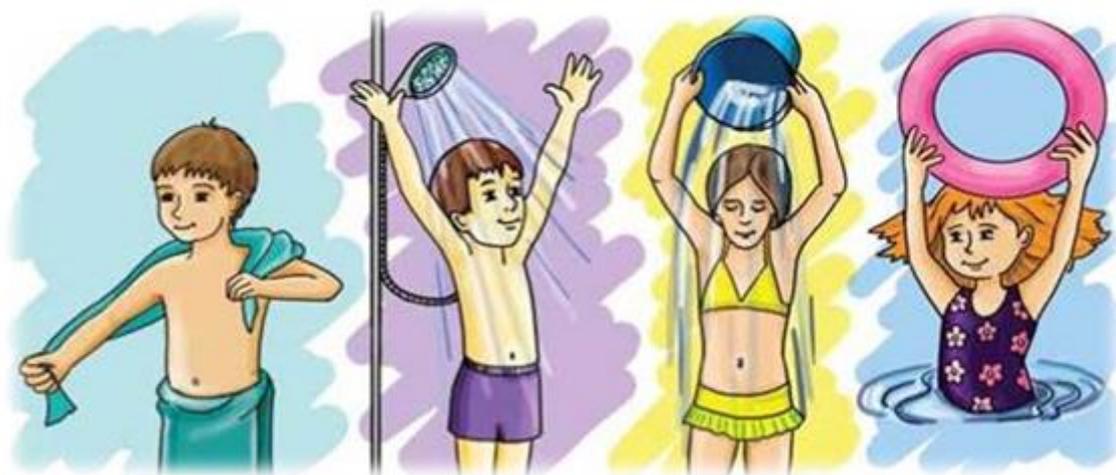


Закаливание



Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Оздоровительное закаливание помогает организму повысить адаптацию к условиям внешней среды.

Грамотное закаливание способствует укреплению иммунной системы, помогает улучшить терморегуляцию организма и обмен веществ, позволяет держать в тонусе сосуды сердца и мышцы, нормализует артериальное давление. Закаливание придает организму бодрость и заряд энергии.

Виды закаливания



Закаливание воздухом

Данный вид доступен людям различного возраста и любой физической подготовки. Как лечебное средство назначается обязательным при неврастении, гипертонической болезни, стенокардии. Воздушные процедуры бывают в виде прогулок или занятий спортом в одежде на открытом воздухе и в виде воздушных ванн, когда происходит кратковременное действие воздуха определенной температуры на обнаженную поверхность тела человека.

Прогулки или занятия спортом на воздухе

Осуществляются в любое время года независимо от погодных условий. Длительность устанавливается индивидуально для каждого человека в зависимости от состояния его здоровья и возраста. Увеличивать время надо постепенно. Пребывание на воздухе можно сочетать с активными занятиями: в холодное время года — с катанием на коньках, лыжах, в теплое — с игрой в мяч и т. д.

Воздушные ванны

Воздушные ванны осуществляют либо постепенным снижением температуры воздуха, либо увеличением продолжительности процедуры при той же температуре. Начинать лучше на открытом воздухе с температуры 20-22 °С. Первая процедура должна быть не больше 15 минут, каждую последующую стоит увеличивать на 10-15 минут. Прием воздушных ванн стоит начать спустя два часа после еды и закончить за 30 минут до приема пищи. Одежда должна соответствовать погоде и иметь допуск к свободной циркуляции воздуха.

Солнечные ванны

Данный вид закаливания следует принимать с осторожностью во избежание вреда, такого как ожог или тепловой удар. Солнечные ванны принимают утром, когда нет жары, или вечером. Время для средней полосы России — с 9.00 до 13.00 или с 16.00 до 18.00, для южной части — с 8.00 до 11.00 и с 17.00 до 19.00. Первая процедура должна проходить при температуре не ниже 18 °С и продолжаться не более 5 минут. Последующие сеансы стоит увеличить на 3-5 минут, доводя до целого часа. Не забывайте про головной убор и солнечные очки и солнцезащитный крем.

Закаливание водой

Обтирание



Это самый первый этап закаливания водой, проводится с помощью полотенца, губки или руки, смоченной водой. Обтирание может быть как общим, так и частичным. Начинать надо с шеи, груди, спины, после надо вытереться насухо и приступить к растиранию полотенцем до красноты. Далее проводят такую же процедуру для живота, поясницы и ног. Ноги растирают от пальцев к телу, а тело — круговыми движениями. Продолжительность процедуры должна составлять не более 5 минут. Температура воды должна составлять около 20 °С и постепенно уменьшаться до 16 °С. Температура в помещении должна быть в пределах 20 °С. После рекомендуется надеть теплую одежду.

Обливание



При первых обливаниях вода должна быть около 35 °С, далее следует постепенно снижать ее на 1 °С, пока не дойдете до 15 °С. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем. Длительность первой процедуры должна быть около минуты, далее нужно постепенно увеличивать

ее до 3 минут. Обливание может быть как местным, так и общим. К местному обливанию, как правило, относят обливание ног. Общее обливание рекомендуется начинать с высокой температуры и летом, чтобы к осенне-зимнему периоду вода охватывала большую поверхность тела: спину, грудь, живот, бока.

Контрастный душ



Контрастный душ с чередованием два-три раза воды в 40 °С с водой в 15 °С в течение 3 минут придаст бодрость и поможет зарядиться позитивом. Но начинать стоит с продолжительности не более минуты. В дальнейшем можно постепенно снижать температуру и увеличивать продолжительность до 2 минут, добавляя растирание тела.

Купание на открытом воздухе

При купании на открытом воздухе в теплое время года влияние оказывают воздух, вода и солнечные лучи. Начинать купания рекомендуется с воды температурой около 20 °С и при температуре воздуха 15 °С. Зимнее купание является наиболее полезным, так, у «моржей» лучше работают легкие, сердце, возрастает газообмен, совершенствуется система терморегуляции. Но такую процедуру стоит начинать только после предварительной тренировки закаливания (обтирания, обливание, контрастный душ). Пребывание в воде составляет около 30-40 секунд. При плавании обязательно нужно надеть шапочку. После выхода из воды нужно вновь проделать небольшой комплекс упражнений, вытереть тело насухо и сделать легкий самомассаж.

Хождение по воде

Хождение по воде улучшает работу почек, легких и выводит газы, устраняет головную боль. Для процедуры в ванну наливают холодную воду до

лодыжек. Со временем уровень воды увеличивают до икр и колен. Продолжительность процедуры должна занимать около 1 минуты, со временем увеличиваться до 5 минут. Вода должна быть максимально холодной. После закаливания тело необходимо согреть.

Полоскание рта

Начинать такое закаливание лучше летом. Полоскать горло нужно несколько раз, можно совмещать с чисткой зубов. Температура воды должна быть 25 °С. Каждые три дня температуру надо снижать на 1 градус, пока не дойдет до 8 °С. Чистую воду можно заменить отваром лечебных трав. Контрастное закаливание горла подходит взрослым людям. Для этого надо взять два стакана с горячей (50 °С) и холодной (20 °С) водой и поочередно полоскать.

При полоскании можно выполнять несколько упражнений:

— Надо тихо произносить попарно гласные буквы: а-я, у-ю, о-ё, ы-и, э-е.

— Надо наклонить голову вниз, вернуть в нормальное положение, наклонить назад, вернуть в исходное положение, наклонить вправо и влево, пытаясь прикоснуться к плечу.

Посещение бассейна

Данный вид прекрасно подходит для детей. Начинать процедуры лучше в сентябре, так организм постепенно привыкнет к нагрузкам и смене погоды. Не стоит начинать плавать в холодное время года, так как это сильный стресс.

Основные правила закаливания

Есть строгие правила, которых нужно придерживаться:

— В организме не должно быть никаких воспалений, нельзя закаляться в период обострения хронических болезней, менструации.

— Закаливание организма надо проводить после физических упражнений или занятий спортом.

— Купаться нужно в строго отведенных местах, где есть бригада врачей скорой помощи.

— Не следует делать перерывы в закаливании больше двух дней.

— Сила и длительность действия закаливающих процедур должны наращиваться постепенно.

Если вы решили закалить своего ребенка, то обязательно нужно проконсультироваться со специалистом. В младшем возрасте рекомендуется температура не ниже 28 °С. А для взрослых детей нижняя граница около 12-14 °С.

При соблюдении этих правил риск заболеть от закаливания снижается. При малейших признаках недомогания, скачках артериального давления нужно прекратить сеансы, а возобновить только после полного восстановления здоровья и вводить закаливание постепенно, приходя к прежним результатам.

Полезьа закаливания

При правильном и регулярном проведении закаливания человек добьется:

- крепкого иммунитета;
- позитива на весь день;
- правильного режима сна и бодрствования;
- улучшения работы сердечно-сосудистой и нервной систем;
- нормализации уровня гормонов в организме;
- улучшения роста мышечной массы;
- ускорения обменных процессов;
- вывода токсинов;
- омоложения.

Закаляйтесь, берегите себя, ваших близких и будьте здоровы!