



Если хочешь быть здоров-закаляйся!

ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ



- ✓ Воздушные ванны;
- ✓ Закаливание солнцем;
- ✓ Солнечные ванны;
- ✓ Закаливание водой;
- ✓ Закаливание в парной:

Закаливание водой



Мощное средство, обладающее ярко выраженным охлаждающим эффектом, так как ее теплоемкость и теплопроводность во много раз больше, чем воздуха. При одинаковой температуре вода нам кажется холодней воздуха. Показателем влияния водных закаливающих процедур служит реакция кожи. Если в начале процедуры она на короткое время бледнеет, а затем краснеет, то это говорит о положительном воздействии, следовательно, физиологические механизмы терморегуляции справляются с охлаждением.

Этапы закаливания водой

1. Обтирание – начальный этап закаливания водой. Его проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирание производят последовательно: 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.
2. Обливание – следующий этап закаливания. Для первых обливаний целесообразно применять воду с температурой около $+30^{\circ}\text{C}$, в дальнейшем снижая ее до $+15^{\circ}\text{C}$ и ниже. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем.
3. Душ – еще более эффективная водная процедура. В начале закаливания температура воды должна быть около $+30-32^{\circ}\text{C}$ 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 $35-40^{\circ}\text{C}$ с водой $13-20^{\circ}\text{C}$ на протяжении 3 мин.



Секреты водных процедур

Высокая эффективность воздействия воды на организм объясняется тем, что ее теплоемкость в 28 раз выше, чем теплоемкость воздуха. С древних времен известна целительная сила воды как испытанного средства, укрепляющего здоровье человека.

Воздушные ванны



Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя путями: постепенным снижением температуры воздуха и увеличением продолжительности процедуры при той же температуре.

Начинать прием воздушных ванн надо в комнате независимо от времени года при температуре не ниже $15-16^{\circ}\text{C}$, и только спустя некоторое время можно переходить на открытый воздух. Их принимают 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.

Виды воздушных ванн

очень холодные
(ниже 4°C).

холодные
($4-13^{\circ}\text{C}$)

умеренно
холодные
($13-17^{\circ}\text{C}$)

прохладные
($17-21^{\circ}\text{C}$)

индифферентные
($21-22^{\circ}\text{C}$)

тёплые (свыше
 22°C)

горячие (свыше
 30°C)

Закаливание воздухом



Закаливающее действие воздуха на организм способствует повышению тонуса нервной и эндокринной систем.

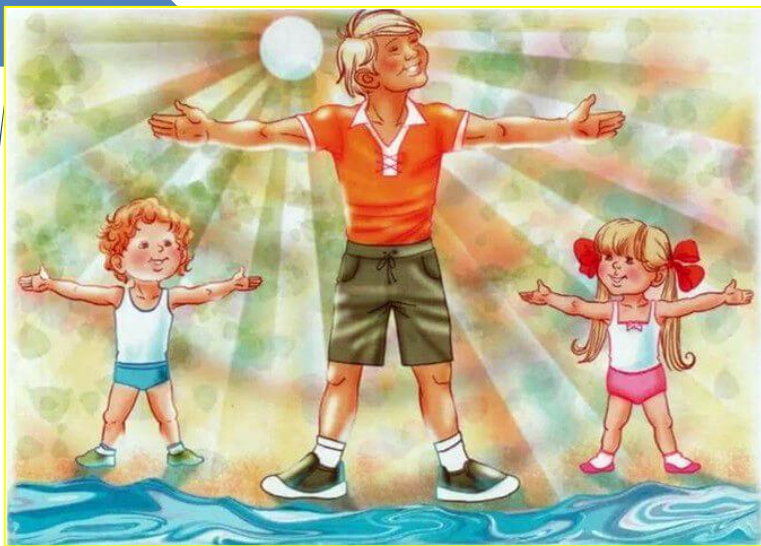
Под влиянием воздушных ванн улучшаются процессы пищеварения, совершенствуется деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем, изменяется морфологический состав крови (в ней повышается количество эритроцитов и уровень гемоглобина). Пребывание на свежем воздухе улучшает общее самочувствие организма, оказывая влияние на эмоциональное состояние, вызывает чувство бодрости, свежести.

Прогулки на воздухе

Проводятся в любое время года независимо от погоды. Длительность прогулок устанавливается индивидуально для каждого человека в зависимости от состояния его здоровья и возраста. Увеличение времени прогулок должно проводиться постепенно с учетом как перечисленных факторов, так и степени тренированности организма, а также температуры воздуха.

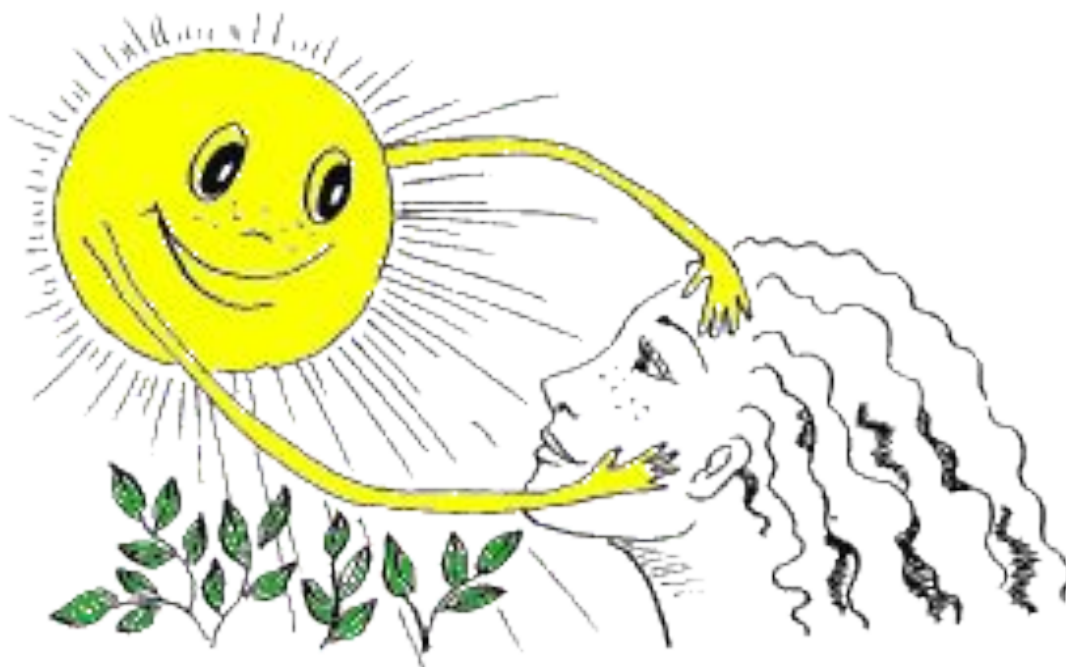


Закаливание солнцем



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 воздушных ванн всех тканях организма. Инфракрасное облучение усиливает влияние на организм УФ радиации.





Кожа разных людей обладает
разной степенью
чувствительности к
солнечному облучению. Это
связано с толщиной рогового

Закаливание в парной



Народный опыт, приобретенный веками, свидетельствует, что баня является прекрасным гигиеническим, лечебным и закаливающим средством. Под влиянием банной процедуры повышается работоспособность организма и его эмоциональный тонус, ускоряются восстановительные процессы после напряженной и длительной физической работы. В результате регулярного посещения бани возрастает сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям.



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

Пожилым людям закаливание нужно начинать с обтирания ног полотенцем, смоченным водой комнатной температуры, снижая каждый день ее температуру на 1°C , а через неделю переходить на обливание или обмывание ног. После такой подготовки можно перейти к хождению босиком, соблюдая постепенность и систематичность.



Для оздоровления детей всех возрастов очень полезна во всех отношениях ходьба босиком, хотя бы потому, что она является профилактикой плоскостопия и деформации стопы (искривление большого пальца стопы с последующими негативными проявлениями этой патологии).



Детям от 1 года и старше, прошедшим такой курс закаливания, можно разрешить побегать босиком по крашеному деревянному или паркетному полу, а летом - по траве или по песку не более 30 минут в день; затем время постепенно увеличивают. Закаленный таким образом ребенок дошкольного возраста может с пользой для здоровья круглый год дома, а в теплое время и во дворе ходить без обуви.



Старшим закаленным школьникам можно рекомендовать еще и проведение физзарядки на воздухе и ежедневные гигиенические пробежки босиком по траве, снегу, грунту, асфальту и др., после чего полезно делать массаж и упражнения, чтобы разогреть ступни до покраснения и ощущения легкого жжения.



Правила закаливания младенца



Закаливание укрепляет иммунитет . Закаленный ребенок не боится переохлаждения, сквозняков, ветра, поэтому закаленный ребенок редко болеет.





В период острых заболеваний все виды закаливания **противопоказаны**. Важно научиться самому следить за своим здоровьем - во время закаливания и нагрузки считать пульс, контролировать дыхание. Постепенное урежение пульса в состоянии покоя говорит о пользе тренировок и наоборот.