

Консультация для родителей
Способы и методы закаливания

Подготовила:
инструктор по
физической культуре
Степанова О.И.

Закаливание — это система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления).

Приступать к закаливанию можно *практически в любом возрасте*. Чем раньше оно начато, тем здоровее и устойчивее к влияниям внешней среды будет организм.

Закаливание организма — мощное оздоровительное средство; важный и необходимый элемент здорового образа жизни человека. Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Установлено, что систематическое закаливание снижает вероятность простудных заболеваний в четыре раза, и даже исключает их возникновение.

Закаливание оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ, повышает адаптивность организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, способствует активизации умственной и физической работоспособности.

Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, они придают бодрость, улучшают настроение. Как считают йоги, закаливание приводит к слиянию организма с природой.

Механизм закаливания

При многократном воздействии специфических раздражителей под влиянием нервной регуляции в организме образуются определенные функциональные системы, обеспечивающие приспособительный эффект. Приспособительные реакции формируются в нервной системе, в эндокринном аппарате, в органах, тканях и клетках. Организм приобретает возможность безболезненно переносить чрезмерное воздействие холода, высокой температуры и т.п.

Принципы закаливания

1. *Постепенность увеличения закаливающих процедур.*
2. *Систематичность.*
3. *Последовательность.*
4. *Комплексность.*
5. *Учет индивидуальных особенностей человека (возраст, состояние здоровья и т.п.).*
6. *Позитивность.*
7. *Контролируемость.*
8. *Адекватность.*
9. *Активность.*

Показания и противопоказания к закаливанию и его режимы.

Каких - либо постоянных противопоказания к закаливанию нет. Не рекомендуется применять закаливающие процедуры при острых

заболеваниях и обострении хронических недугов. Временными противопоказаниями к закаливанию являются все виды лихорадочных состояний, обширные поражения кожных покровов, выраженные травмы и другие заболевания со значительными нарушениями деятельности нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной систем. После того как острое состояние патологического процесса миновало, можно приступить к закаливанию вновь, но сначала с использованием местных и далее общих процедур. При перерыве в проведении закаливания сроком более 10 дней его продолжают по дозировкам первоначально режима. При перерыве от 5 до 10 дней величину холодого воздействия ослабляют на 2-3 градуса по сравнению с температурой последней процедуры.

Закаливающие мероприятия подразделяются на:

1) общие (правильный режим дня, рациональное питание, занятия физкультурой)

2) специальные (закаливание воздухом, солнцем и водой и др.)

Основные методы закаливания

Закаливание воздухом:

Закаливание воздухом — наиболее мягкая и безопасная закаливающая процедура. С воздушных ванн и рекомендуется начинать систематическое закаливание.

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.

Закаливающее действие воздуха зависит главным образом от его **температуры**. Однако необходимо также учитывать влажность и скорость движения воздуха. Кроме того, особенно на берегу моря на человека оказывает влияние и химический состав воздуха, который насыщен солями, содержащимися в морской воде.

По температурным ощущениям различают следующие виды воздушных ванн: *горячие* (свыше 30°C), *теплые* (свыше 22°C), *индифферентные* (21-22°C), *прохладные* (17-21°C), *умеренно холодные* (13-17°C), *холодные* (4-13°C), *очень холодные* (ниже 4°C).

Более выраженное действие оказывают прохладные и умеренно холодные воздушные ванны. Теплые ванны, не обеспечивая закаливания, тем не менее, оказывают положительное влияние на организм, улучшая окислительные процессы.

Воздушные процедуры с целью закаливания делятся на:

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. Пребывание на воздухе целесообразно сочетать с активными движениями: зимой – катанием на коньках, лыжах, а летом – игрой в мяч и другими подвижными играми.

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 при температуре не ниже +15,+16 градусов. Обнажив тело, следует оставаться в таком состоянии в начале курса закаливания не более 3-5 минут, в дальнейшем увеличивая время. Помещение должно быть предварительно хорошо проветрено. Воздух должен быть чистым. В нем так же должно быть достаточное количество отрицательно заряженных ионов. При приеме прохладных и особенно холодных ванн рекомендуется совершать активные движения: гимнастические упражнения, ходьбу, бег на месте.

В последующем можно перейти на открытый воздух при температуре +20, +22 градуса. Первая воздушная ванна должна длиться не более 15 минут, каждая последующая на 10-15 минут дольше. Прием воздушных ванн надо начинать не ранее чем через 1,5-2 часа после еды и заканчивать за 30 минут до приема пищи.

Лучшее место для воздушных процедур - места, защищенных от прямых солнечных лучей и сильного ветра и удаленные от источников возможного загрязнения атмосферы. В сырую и ветреную погоду продолжительность воздушных ванн сокращается. При дожде, тумане, ветре свыше 3 метров в секунду проводить процедуры не следует.

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

Важным условием эффективности закаливания на открытом воздухе является ношение одежды, соответствующей погодным условиям. Одежда должна допускать свободную циркуляцию воздуха.

Воздушные ванны подготавливают организм к последующим закаливающим процедурам, например к закаливанию водой.

Закаливание водой.

Более сильное закаливающее действие оказывает *вода*. Закаливающий эффект воды обеспечивается химическим составом (пресная, соленая, минерализованная соединениями брома, кислорода, водорода и т.д.) и физическими свойствами (температурой, давлением, объемом и т.д.).

Главное при закаливании – температура воды, а не продолжительность процедуры.

Водные процедуры по тепловому ощущению подразделяются на:

- холодные: ниже +20°C

- прохладные: +20-33°C
- индифферентные: +34-35°C
- теплые: +36-40°C
- горячие: выше +40°C

Чем холоднее вода, тем короче должно быть время ее соприкосновения с телом. Для получения благоприятного воздействия проводить водные процедуры следует согревшись, чтобы избежать переохлаждения. Закаливание водой так же начинают с «мягких» процедур – обтирания, обливания, затем переходят к более энергичным – душ, купание, и т.д.

Обтирание – начальный этап закаливания водой. После умывания лица обтирание — самое мягкое средство закаливания водой. Делать его лучше после утренней зарядки или сна, чтобы снять расслабленность. Обтираться можно губкой, полотенцем или полотняной варежкой, смоченной в воде и слегка отжатой. Равномерными быстрыми движениями обтереть руки от кистей к плечу, затем — шею, грудь, ноги, живот, спину. Живот обтирать круговыми движениями по часовой стрелке справа налево. Затем тело вытирают насухо и растирают полотенцем до красноты. Вся процедура не превышает пяти минут.

После 2-3 недель обтираний можно перейти к обливаниям.

Обливание - следующий этап закаливания. Обливания производятся с помощью таза, ведра или душа. Оно бывает местным и общим. Местное обливание – обливание ног. Для первых обливаний целесообразно применять воду с температурой около + 30°C, в дальнейшем снижая ее до + 15°C и ниже. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем.

Душ – еще более эффективная водная процедура. В начале закаливания температура воды должна быть около +30-32°C и продолжительность не более минуты. Через каждые 3-4 дня температуру нужно снижать, постепенно за 1-2 месяца доведя до самой холодной и увеличивать продолжительность до 2 мин., включая растирание тела. При хорошей степени закаленности можно принимать контрастный душ, чередуя 2-3 раза воду 35-40°C с водой 13-20°C на протяжении 3 мин. Регулярный прием указанных водных процедур вызывает чувство свежести, бодрости, повышенной работоспособности.

Душ оказывает температурное и механическое воздействие на организм. Его влияние зависит от силы механического воздействия и отклонения температуры воды от индифферентной (34-36°C). Различное сочетание этих факторов дает разный эффект:

- Горячие и продолжительные души понижают возбудимость чувствительных и двигательных нервов, повышают интенсивность обменных процессов.
- Теплые души действуют на организм успокаивающе.
- Кратковременные холодные и горячие души повышают тонус мышц и сердечно-сосудистой системы.

Купание в открытых водоемах

При купании осуществляется комплексное влияние на организм воздуха, воды и солнечных лучей

Самое лучшее закаливание холодной водой — это *купание летом в естественных водоемах или зимой в бассейне*. Начинать купание нужно, когда температура воды достигает 18-20°C. Прекращают купания при температуре воздуха 14-15°C, а воды — 11-13°C. Желательно купаться в утренние и вечерние часы, первое время раз в день, а затем 2-3 раза в день. Промежутки между купаниями должны быть 3-4 часа.

В воде необходимо больше двигаться и плавать. Чем вода прохладнее, тем интенсивнее должны быть движения. Продолжительность купания индивидуальна — до появления озноба. Чем холоднее вода, тем короче должно быть ее соприкосновение с телом.

Для закаливания рекомендуется наряду с общими применять и местные водные процедуры. Наиболее распространенные из них — обмывание стоп и полоскание горла холодной водой, так как при этом закаливаются наиболее уязвимые для охлаждения части организма.

Обмывание стоп проводится в течении всего года перед сном водой с температурой вначале 26-28°C, а затем снижая ее до 12-15°C. После обмывания стопы тщательно растирают до покраснения

Закаливание солнцем.

Солнце излучает энергию большого спектра частот. Воздействуя на человеческий организм, его лучи проникают во все его структуры, влияют на все функции.

Солнечные ванны.

Солнечные ванны с целью закаливания следует принимать очень осторожно, иначе вместо пользы они принесут вред (ожоги, тепловой и солнечный удары). Принимать солнечные ванны лучше всего утром, когда воздух особенно чист и ещё не слишком жарко, а также ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату. Лучшее время для загара: в средней полосе — 9-13 и 16-18 часов; на юге — 8-11 и 17-19 часов. Если же есть желание позагорать днем, когда солнце стоит уже высоко, то подвергать тело облучению лучше через листву.

Первые солнечные ванны надо принимать при температуре воздуха не ниже 18°C. Продолжительность их не должна превышать 5 минут (далее прибавлять по 3-5 минут, постепенно доводя до часа). Далее — отдых в тени и водные процедуры.

Во время приема солнечных ванн нельзя спать! Голова должна быть прикрыта чем-то вроде панамы, а глаза темными очками.

Солнечные ванны рекомендуется принимать через 30-40 минут после приема пищи. Нежелательно загорать натощак и непосредственно перед едой.

Противопоказания к закаливанию солнцем: активный туберкулез легких, наличие длительного хронического нагноения с амилоидозом печени и почек, базедова болезнь, резкие степени анемии, коронарная болезнь,

аневризма аорты, выраженный атеросклероз, резко выраженные формы невродов, злокачественные новообразования, резко повышенная чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам.

Ходьба босиком

К ходьбе босиком нужно привыкать постепенно и систематически. Сначала приучить себя ходить босиком по квартире, по холодной воде в ванне, затем по земляному грунту во дворе.

Хождение босиком по твердому грунту и мелкому гравию способствует укреплению кожи стоп и снижению восприятия болевых и холодовых раздражителей.

Начинать ходьбу в холодной воде можно зимой в ванне, налив воды чуть выше щиколоток. Рекомендуется именно *ходить*, а не стоять в воде. Время дозировать по ощущениям. Начиная с 3-х минут, довести его до 15 минут.

После каждой процедуры хождения босиком нужно помыть ноги. Затем сделать 2-3-минутный массаж, энергично разминая пальцы, подошвы и икроножные мышцы.

Таким образом, оздоровительное значение воздушных, солнечных ванн, водных процедур, несомненно. Закаленные люди меньше болеют, легче переносят заболевания. Доступность средств закаливания заключается в том, что они всегда под рукой, главное в том, что их можно использовать в том или ином виде, в любое время года, в любых условиях. Они не требуют сложной аппаратуры и специальных кабинетов; способы их применения в умелых руках не представляют затруднений.