

9 ПРАВИЛ ЗАКАЛИВАНИЯ

Закаливание - это образ жизни.

Ваш и Вашего ребенка!

Одной из форм физического воспитания является **закаливание**. Оно является существенным, самым эффективным и доступным средством тренировки и совершенствования защитных механизмов организма. Оно влияет на деятельность всех без исключения систем.

Закаливание подразумевает использование комплекса разнообразных процедур с целью укрепления здоровья, повышение устойчивости организма к холоду и профилактики простудных заболеваний. Нередки случаи, когда используют одну процедуру, например, обтирание гулювища холодной водой, и надеются таким образом закалиться. Увы! В этом случае вообще не может быть никакого эффекта. И вот почему. Закаленность формируется только при достаточной длительности и интенсивности холодовых воздействий.

Важным условием достижения высокой степени закаленности являются и систематические занятия физическими упражнениями. Говоря о влиянии закаливания на организм, необходимо упомянуть о специфическом и неспецифическом эффектах.

Специфический эффект проявляется в повышении устойчивости к жаре или холоду, в зависимости от того, какой температурный фактор применялся для закаливания.

Неспецифический эффект формируется одновременно со специфическим и выражается в повышении устойчивости к некоторым другим внешним воздействиям.

Например: одновременно с повышением устойчивости организма к холоду, обязательно повышается и переносимость недостатка кислорода, уравниваются процессы торможения и возбуждения.

Давайте познакомимся с основными правилами закаливания

Первое правило

Понимание необходимости закаляться стало убеждением. Только тогда можно воспитывать такую же привычку к выполнению закаливающих процедур, как привычка умываться, чистить зубы и др. Сознательное отношение формирует нужный психологический настрой, который приводит к успеху.



Второе правило

Неукоснительное соблюдение здорового образа жизни, составной частью которого является закаливание.

Третье правило

Систематичность закаливания, а не от случая к случаю. Даже двухнедельный перерыв значительно снижает ранее достигнутое состояние закаленности. Закаливание не следует прекращать даже в случае легкого заболевания, можно лишь уменьшить его дозу.

Четвертое правило

Длительность и интенсивность закаливающих процедур надо увеличивать постепенно. Каждая новая процедура должна вызывать вначале вегетативные сдвиги: учащение пульса, увеличение частоты и глубины дыхания. Отсутствие этих сдвигов свидетельствует о недостаточном возрастании воздействия закаливающей процедуры. Наоборот, проявление дрожи, «гусиной кожи», побледнения кожных покровов - показатель чрезмерного увеличения силы раздражителя. В первом случае не будет нужного эффекта, во втором - возникает состояние дискомфорта, которое может привести к заболеванию.



Пятое правило

Учет индивидуальных особенностей организма. У детей разная чувствительность к температурам. Один и тот же фактор может вызвать у одного легкий насморк, у другого - серьезную болезнь. Эти различия зависят от особенностей строения тела, состояния здоровья, типа нервной системы. Так, у детей с уравновешенным характером устойчивость к холоду вырабатывается быстрее, чем у импульсивных.

Шестое правило

Необходимость создавать хорошее настроение во время закаливающих процедур. При положительных эмоциях, как правило, отрицательные эффекты не возникают. Все процедуры должны выполняться «на грани удовольствия» и прекращаться при появлении признаков неприятного восприятия процедуры. В зависимости от настроения ребенка закаливающая



процедура может быть увеличена по длительности или сокращена, а температура воды понижена или повышена. Учет эмоционального состояния ребенка, его самочувствия обеспечит постоянный интерес к закаливающим процедурам, сделает их желательными.

Седьмое правило

Обязательность физических нагрузок. Эффективность закаливания возрастет во много раз, если систематически заниматься физическими упражнениями, соответствующими возможностям организма.

Восьмое правило

В целях закаливания надо использовать весь комплекс природных естественных факторов - воду, воздух и солнце.

Девятое правило

Учет климатических условий конкретного региона, где человек живет постоянно. Климат конкретного региона формирует специфический тип терморегуляции у человека и определяет его чувствительность к холоду.

Закаливание может быть местным и общим. При местном закаливании холод воздействует на определенный участок тела (ножные ванны, обтирание туловища). Общим считается такое закаливание, когда холодный раздражитель действует на всю поверхность тела (ванна, душ, купание).



Хорошим средством закаливания, формирования и укрепления свода стопы в летнее время является хождение босиком по песку, траве, земле. Приучать детей к этому надо в жаркие солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения босиком с 2-4 до 10-15 минут. Окрепшие ноги могут ходить босиком при +20*С.

Постоянные формы закаливания - пульсирующий микроклимат и оптимальная одежда - должны дополняться солнечными и воздушными ваннами, разнообразными водными процедурами и т.д.

Если Вы хотите, чтобы Ваш маленький человечек был сильным и здоровым, полным энергии и чтобы ему легко все удавалось - ведите здоровый образ жизни и закаляйтесь!