9 ПРАВИЛ ЗАКАЛИВАНИЯ

Одной из форм физического воспитания является закаливание. Оно является существенным, самым эффективным и доступным средством тренировки и совершенствования защитных механизмов организма, 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 туловища 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, уравновешиваются 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 состояния 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 – серьёзную 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 выполнятся «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 состояние 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 холодовой 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.