

**Азбука здоровья**

**Закаливание организма**

**Содержание:**

1.Польза закаливания

2.Виды закаливания

3.Принципы закаливания организма

Закаливание представляет собой систему профилактических мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма человека к неблагоприятным факторам окружающей среды. Эти процедуры помогают выработать иммунитет и улучшить терморегуляцию организма. Закаливание считается одним из самых надежных и доступных способов сохранить здоровье.

**Польза закаливания.**

Закаливание организма – эффективное средство укрепления здоровья. Оно представляет собой своего рода тренировку защитных сил организма и их подготовку к быстрой мобилизации в критических ситуациях. В основе любой из закаливающих процедур лежит систематическое воздействие солнечных лучей, тепла или охлаждения на организм человека. Это приводит к тому, что у человека постепенно формируется адаптация к внешней среде, а также совершенствуется работа всех систем его организма. Кроме непосредственного укрепления организма и повышения его защитных сил, закаливание также положительно влияет на следующие органы и системы:

- благоприятно воздействует на нервную систему;

- увеличивает силу мышц;

- улучшает кровообращение;

- нормализует артериальное давление;

- улучшает обмен веществ;

- повышает выносливость и работоспособность организма;

- улучшает настроение человека, придает ему бодрость и повышает тонус всего организма. Закаленный организм даже в условиях сильных колебаний температуры окружающей среды способен поддерживать температуру внутренних органов в весьма узких границах. Именно поэтому закаленный человек легче переносит резкую смену погодных условий, критические перепады температур воздуха и воды, а также стрессы и неблагоприятные условия жизни.

Главное профилактическое значение закаливания заключается в том, что оно не лечит болезнь, а предотвращает ее появление. И при этом оно подходит практически любому здоровому человеку независимо от его возраста и степени физического развития.

**Виды закаливания.**

В зависимости от проводимых процедур закаливание можно подразделить на несколько видов: **Аэротерапия.** Она включает в себя длительные прогулки на свежем воздухе и воздушные ванны. Свежий воздух воздействует на организм путем охлаждения рецепторов кожи и нервных окончаний слизистых оболочек, совершенствуя тем самым терморегуляцию организма. Такое закаливание положительно влияет на психоэмоциональное состояние человека, повышает его иммунитет и обогащает организм кислородом, что помогает нормализовать работу практически всех органов и систем организма.

**Гелиотерапия** представляет собой закаливание солнцем, то есть воздействие на организм с помощью тепла и солнечного света. Такие процедуры повышают устойчивость нервной системы и сопротивляемость организма, улучшают кровообращение, ускоряют обменные процессы в организме, улучшают функциональность мышечной системы и оказывают тонизирующее действие на все функции организма. Гелиотерапия должна осуществляться постепенно и учитывать возраст человека, состояние его здоровья, окружающие его климатические условия и другие факторы.

**Закаливание водой.** Оно активизирует процесс циркуляции крови, доставляя всем органам и системам организма необходимые питательные вещества и дополнительный кислород. Различают несколько видов водного закаливания: обливание, душ, обтирание, лечебное купание и моржевание. Ходьба босиком. На стопах человека расположено множество биологически активных точек, которые при ходьбе босиком стимулируются и помогают организму нормализовать работоспособность многих органов и систем. Такое закаливание формирует иммунитет и повышает сопротивляемость организма человека к простудным и другим заболеваниям.

**Принципы закаливания организма.**

При закаливании организма необходимо придерживаться нескольких принципов:

**1.**Закаливающие процедуры можно начинать только тогда, когда человек полностью здоров. При этом важно избавиться от скоплений микробов в организме в виде воспаленных миндалин, больных зубов, загноившейся ранки и пр.

**2**.Закаливание организма следует проводить сознательно. Эффективность любой закаливающей процедуры зависит, прежде всего, от положительного психологического настроя и наличия интереса к ней. Важно, чтобы процедуры вызывали у человека только положительные эмоции. В случае появления недомогания после процедуры нужно немедленно прекратить закаливание и проконсультироваться с врачом.

**3**.Закаливание должно быть систематическим и проводиться без длительных перерывов в любое время года независимо от погодных условий и других факторов. В случае перерыва закаливание организма нужно возобновлять с более щадящих процедур.

**4.**Во время закаливания необходимо придерживаться принципа постепенности. Это касается не только температурного режима, но и временных рамок процедур. Интенсивность и длительность закаливающих процедур следует увеличивать постепенно.

**5.**При закаливании важно также учитывать индивидуальные особенности организма человека и состояние его здоровья, природно-климатические условия, время года и прочие факторы. Закаливание оказывает мощное воздействие на организм любого человека, особенно новичка. Поэтому перед тем как начать практиковать закаливающие процедуры, рекомендуется проконсультироваться с врачом. Он поможет правильно подобрать систему закаливающих процедур, учитывая возраст пациента и состояние его организма.

**6.**При выполнении закаливающих процедур важен постоянный самоконтроль. Не забывайте оценивать свое общее самочувствие, кровяное давление, пульс, состояние аппетита и другие показатели, которые зависят от индивидуальных особенностей вашего организма.

**7.**При закаливании организма максимальную эффективность приносит использование самых разнообразных процедур, которые отражают весь комплекс естественных сил природы.

**8**.Закаливание следует проводить с применением разнообразных вспомогательных средств. Всевозможные физические упражнения, игры и спортивные развлечения прекрасно сочетаются с закаливающими процедурами. Все это поможет повысить сопротивляемость организма человека без привыкания к одному и тому же раздражителю.

**Важно!**

Прежде чем начать закаливающие процедуры, нужно проконсультироваться у врача, потому что закаливание оказывает сильное воздействие на организм, особенно на детей, которые приступают к нему в первый раз. Врач поможет правильно подобрать закаливающее средство и посоветует, как его применять для предупреждения нежелательных последствий

Источник: <http://dolgojit.net/zakalivanie-organizma.php>

Подготовила Минина Т.А., инструктор по физической культуре

МБДОУ "Детский сад № 16"