

## ЗАКАЛИВАНИЕ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Шевченко А.Г.

г. Пермь, МАОУ «Лицей №4», 2 «б» класс

Научный руководитель: Лунегова И.В., г. Пермь, МАОУ «Лицей №4», учитель начальных классов

В школе и дома родители и учителя говорят нам, что мы должны расти сильными и здоровыми. Но что для этого нужно делать? Как укрепить свой иммунитет, чтобы меньше болеть? Уже много веков, на практике доказывалось и подтверждалось, что закаливание – это один из самых доступных методов борьбы с простудными заболеваниями.

Закаливание – это тренировка всего организма. Приступать к закаливанию можно практически в любом возрасте. И чем раньше оно начато, тем здоровее и устойчивее будет организм. Проведение закаливающих процедур ведет к повышению общего жизненного тонуса и выносливости ко всем неблагоприятным воздействиям среды.

Особенно велика его роль в профилактике простудных заболеваний: закаленные люди, как правило, меньше простужаются, у них повышается устойчивость к инфекционным заболеваниям, усиливаются иммунные реакции.

Выбор темы был не случаен: с приходом осени дети чаще болеют, и мы с мамой решили бороться с простудами закаливанием, а для этого нужно было изучить, что из себя закаливание представляет, каковы его основные правила.

Цель моей работы: доказать, что закаливание укрепляет здоровье и уменьшает количество простуд.

Для достижения цели нужно решить следующие задачи:

- 1) изучить правила закаливания
- 2) рассмотреть виды закаливания
- 3) начать проведение закаливающих процедур

### Правила закаливания

Эффектность закаливания достигается соблюдением ряда правил.

Закаливание представляет собой целый комплекс процедур, которые призваны повысить устойчивость организма к неблагоприятному действию факторов окружающей среды (например, пониженной или повышенной температуры, воды и др.) путем систематического дозированного воздействия этими факторами на организм.

Это значит, что если, например, постоянно обливаться, допустим, один раз в день холодной водой, то при неожиданном пере-

охлаждении сработает защитный рефлекс, и человек не простудится.

Возможно, звучит это немного пугающе «обливать раз в день холодной водой», но на самом деле, ничего особо страшного в этой процедуре нет. Конечно, если человек не привык к таким испытаниям, сразу облившись холодной водой, он может и заболеть. Начинать нужно с обливаний теплой водичкой, но постепенно снижать температуру на один градус. Это первое правило закаливания – **постепенность**.

Со временем, организм адаптируется, но главное, чтобы процедуры выполнялись систематично, а не от случая к случаю, иначе смысла в таком «закаливании» никакого нет. Это второе важное правило закаливания – **систематичность**.

Следующее правило закаливания – **учет индивидуальных особенностей**. Закаляться можно не всем. Существует целый ряд противопоказаний к холодному и контрастному закаливанию детей и взрослых. Поэтому нужно знать, нет ли у вас противопоказаний, к какому либо из видов закаливания.

Эффективность закаливания увеличивается, если его сочетать с физическими упражнениями и занятиями такими видами спорта, как плавание, лыжный и конькобежный спорт, лёгкая атлетика. То есть, необходимо соблюдать **активный режим**.

### Виды закаливания

Закаливание происходит с помощью таких природных факторов как воздух, вода и солнце. Есть даже поговорка: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья». Разумное использование этих естественных сил природы приводит к тому, что человек делается закаленным, успешно противостоит неблагоприятным факторам внешней среды.

Исходя из этого, различают закаливание воздухом, закаливание водой и закаливание солнцем.

### Закаливание солнцем

Закаливание солнцем благотворно влияет на организм человека, но следует помнить, что это сильнодействующее средство, которым нельзя злоупотреблять. Постепенное привыкание к солнцу и разумная дози-

ровка солнечной энергии укрепят организм и повысят его жизнедеятельность.

Загораю я не только весной и летом, но и осенью. В это время ультрафиолетовых лучей нужных организму, вполне достаточно. Лучшее время для загорания – утренние часы. Продолжительность солнечных ванн постепенно возрастает от 5 минут (при удлинении ее на 1 – 2 минуты ежедневно) до 30 – 40 минут. Во время солнечной ванны на голову я надеваю белую косынку или панамку. После солнечной ванны немного отдыхаю в тени и затем принимаю водные процедуры. Следует помнить, что излишнее пребывание на солнце, перегревание, приносит огромный вред организму: могут появиться ожоги, головная боль, озноб, может повыситься температура, затем наступить резкое утомление и вялость. Если находиться на солнце с непокрытой головой, то может быть и солнечный удар.

#### Закаливание воздухом

Прогулки на воздухе - это наиболее доступное и самое мягкое средство закаливания. Прогулки проводятся в любое время года независимо от погоды. Длительность прогулок устанавливается индивидуально для каждого человека в зависимости от состояния его здоровья и возраста. Пребывание на воздухе полезно сочетать с активными движениями: зимой – катанием на коньках, лыжах, а летом – игрой в мяч и другими подвижными играми.

Ходьба босиком тоже относится к закаливанию воздухом. Полезно устраивать себе «босые прогулки»: пройтись или пробежаться хотя бы с десяток метров без обуви. Можно использовать для этого любую подходящую возможность — поездку на дачу, в лес или прогулку в парке. Кратковременное хождение босиком полезно при любой погоде и в любой сезон. Горло и стопы связаны в нашем организме невидимой нитью, и привыкшие к перемене температуры ноги избавят нас от простуд и ангин. Но нельзя забывать о чувстве меры: летом, в теплую погоду, можно ходить босиком часами. Зимой же, по снегу, первое время можно сделать только пару шагов и уже потом, когда организм привыкнет, увеличивать нагрузки.

Таким образом, пребывание на свежем воздухе улучшает общее самочувствие организма, вызывает чувство бодрости, свежести.

#### Закаливание водой

**Обтирание** – это 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. Температура воды для первых обтираний должна быть 32 градуса, через каждые 2 – 3 дня она снижается на 1 – 2 градуса и постепенно доходит до 16 градусов. Обтирания нужно проводить при температуре воздуха в комнате не ниже 20 – 18 градусов в осеннее – зимний период и 18 – 16 градусов в весенне-летний. Когда организм привыкает к обтиранию и хорошо их переносит, через 1 – 1½ месяца можно переходить к обливанию.

**Обливание** – следующий этап закаливания. Для первых обливаний применяют воду с температурой около + 30°C, в дальнейшем снижая ее до + 15°C и ниже. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем.

Привыкание к закаливанию начинается с ног: за полчаса-час до сна надо облить ступни (примерно до середины голени) водой из-под крана. Можно воспользоваться душем или ковшом - чем угодно.

**Душ** – еще более эффективная водная процедура. В начале закаливания температура воды должна быть около +30-32°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. Процедура проводится по схеме: сначала человек встает под теплый поток воды на 10 секунд, затем пускает прохладную воду, выдерживая под ней также 10 секунд. После этого снова доводит воду до терпимо горячей и в конце — снова полминуты стоит под холодной. Привыкать к контрастному душу, как и к любому новому воздействию, нужно постепенно. Сначала на протяжении 2-х-4-х недель ежедневно принимать душ прият-



ной температуры. Затем делать только один контраст и не очень долго стоять под холодной водой (5-10 сек.), через неделю-другую перейти на два, а затем и на три контраста.

Регулярный прием указанных водных процедур вызывает у меня чувство свежести, бодрости, повышенной работоспособности.

При купании осуществляется комплексное влияние на организм воздуха, воды и солнечных лучей. Начинать купания можно при температуре воды 18-20°C и 14-15°C воздуха.

### Проведение закаливающих процедур на практике

Свой первый учебный год я начал с того, что простудился и заболел. Простуда долго не проходила, мой иммунитет был ослаблен.

Когда, наконец, я выздоровел, мы с мамой решили постепенно начинать закаливающие процедуры.

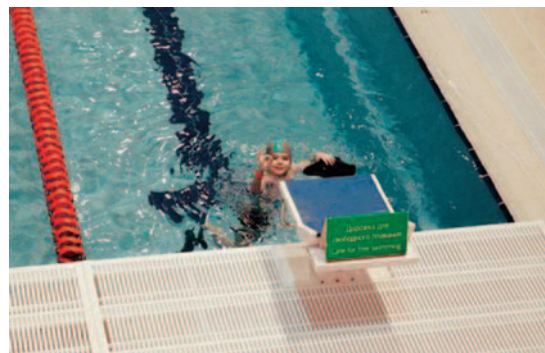
Для начала я стал ходить дома босиком. Папа купил коврик с наклеенными на него камешками, и я стал ходить по этому коврику каждый день. Во время ходьбы босиком камешки воздействуют на все, расположенные на стопах биологические точки, что благотворно отражается на всём организме.



Через несколько дней я начал обливание ступней. Вечером, за час до того, как лечь спать, мы включили в ванной прохладную воду, набрали ее в тазик, и я погрузил туда ступни. В последующие дни мы постепенно снижали температуру воды. Дней через 10 я измерил температуру воды в тазу – она была + 18°C. После обливания я энергично растираю ступни полотенцем.

Через 3 недели после регулярных обливаний я возобновил занятия по плаванию. Плаванием я занимался и в прошлом учебном году, но в связи с тем, что осенью я часто болел, два месяца занятий были пропущены. Вода в бассейне не подогревается, но так как я уже месяц обливал ноги, мой

организм привык к холодной воде, и теперь мама могла не бояться, что я опять простыну. Таким образом, на тренировках по плаванию, я сочетаю две очень полезные процедуры: закаливание водой и физическую активность, которая делает меня сильнее и выносливей.



С приходом зимы мы с мамой и друзьями начали выезжать за город кататься на лыжах, на горках. Прогулки на воздухе – это тоже закаливание. А в сочетании с морозным зимним воздухом и физической активностью такие прогулки приносят пользы еще больше.



### Заключение

В наше время многие забыли про закаливание и про то, что с его помощью можно укрепить свое здоровье. С помощью книг

и Интернета я узнал многое о том, какие бывают виды закаливания и как правильно их проводить. А также я на практике начал проводить закаливающие процедуры – ходить босиком, обливать ноги, плавать и кататься на лыжах.

Результат от обливаний я почувствовал сразу: стал крепко спать, а утром просыпался отдохнувшим и бодрым.

Плавание делает меня сильнее, а прогулки по парку и катание на санках, лыжах и коньках насыщают мой организм кислородом.

Таким образом, я думаю, что в следующем учебном году нам с мамой не придет-

ся вспоминать, что такое простуда, и как её лечить.

#### Список литературы

1. Косицкий Г.И., Дьяконова И.Н. Резервы нашего организма. – М.: Просвещение, 1993г.
2. Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье. М.: Медицина, 1991г.
- 3.
4. Праздников В.П. Закаливание детей дошкольного возраста. М.: Просвещение, 1998г.
5. Спирина В.П. Закаливание водой. М.: Просвещение, 1997г.
6. Энциклопедия для маленьких джентльменов. – Санкт-Петербург: Диамант-Золотой век, 2005г.