

Методы закаливания



- **Закаливание** — комплекс методов целенаправленного повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному действию физических факторов окружающей среды (пониженной или повышенной температуры воздуха, воды), путем систематического тренирующего дозированного воздействия этими факторами.

Закаливание — один из важнейших разделов профилактики, составная часть мероприятий по укреплению здоровья в санаториях, домах отдыха, пансионатах, на оздоровительных базах предприятий, в санаториях-профилакториях.



Основные правила при проведении закаливания

1. Правильный подбор и дозирование закаливающих процедур индивидуально для каждого человека с учетом возраста.
2. Строгая систематичность закаливания.
3. Использование слабых холодовых воздействий при тренировке устойчивости к холоду.
4. Проведение закаливающих процедур на фоне положительных эмоций и полного физического здоровья человека.



Основные методы закаливания:

- 1) закаливание воздухом;
- 2) солнечные ванны;
- 3) водные процедуры (обтирание, обливание, душ, купание в естественных водоемах, бассейнах или в морской воде);
- 4) обтирание снегом;
- 5) хождение босиком;
- 6) баня или сауна с купанием в холодной воде;
- 7) моржевание.

Закаливание воздухом

Закаливание воздухом начинают при температуре 18-20 градусов. Первоначально продолжительность воздушных процедур должна составлять не более 10—15 мин, затем ежедневно ее надо увеличивать на 5-10 мин, постепенно доводя до 1,5—2 ч. При этом одеваться необходимо по погоде. Если температура воздуха ниже 10 градусов, то закаливание необходимо сочетать с физическими упражнениями. После приема воздушных ванн рекомендуется принять теплый душ.



Хождение босиком



Хороший закаливающий эффект. Снимайте обувь на пляже, даче, при прогулках в лесу и т. д. Можно ходить босиком и дома по ковру или паркету, но к этому нужно привыкать постепенно, начиная с нескольких минут. Сначала ходите по полу в носках и, лишь привыкнув, не спеша переходите к хождению босиком.



Моржевание

Моржевание необходимо начинать с нахождения в ледяной воде в течение 20—30 с, затем постепенно увеличивают продолжительность купания до 1 мин. Проводить в воде больше указанного времени не рекомендуется. При этом находиться на холодном воздухе раздетым следует как можно меньше. Зимой можно купаться не чаще 2—3 раз в неделю.



Спасибо за внимание!

