

# Закаливание

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы, — здоровье. Недаром в народе говорят: «Здоровому, все здорово!» Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются «сбои», и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя от них подчас невозможного.

Закаливание — мощное оздоровительное средство. С его помощью можно избежать многих болезней, продлить жизнь и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. Закаливающие процедуры в 2 – 4 раза снижают их число, а в отдельных случаях помогают и вовсе избавиться от простуд. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

## Методы закаливания

Наиболее распространенная и доступная форма закаливания — использование свежего воздуха. При этом необходимо учитывать сезонные особенности. В теплое время года, для закаливания можно использовать длительные прогулки на свежем воздухе, сон в помещении с открытым окном при температуре воздуха не ниже 16°C. Полезно дома ежедневно ходить по полу босиком — начиная с 1 минуты, прибавляя через каждые 5 – 7 дней по 1 минуте, довести продолжительность ходьбы до 10 – 15 минут. В холодное время года для закаливания используют дозированные прогулки пешком, ходьбу на лыжах, «медленный», так называемый закаливающий бег в облегченной одежде, бег на коньках и т. п.

Использование для закаливания водных процедур имеет свои особенности; вода — более энергичный закаливающий фактор, чем воздух. Теплопроводность воды в 28 раз больше теплопроводности воздуха. Кроме температурного, вода оказывает механическое воздействие на кожу, являясь своеобразным массажем, который улучшает капиллярное кровообращение. Наиболее

распространенные формы закаливания водой в домашних условиях: обтирания, обливания и душ. Начинать закаливание следует при температуре воды не ниже 34 – 35°C. При ежедневном обливании (обтирании) через каждые 6 – 7 дней температуру воды следует снижать на 1°C и довести ее до 22 – 24°C. Обтирания и обливания водой указанной температуры рекомендуется продолжать 2 – 3 месяца. При отсутствии отрицательных реакций (катара верхних дыхательных путей, слабости, разбитости или раздражительности, повышенной возбудимости, расстройства сна, аппетита) можно перейти к закаливанию водой более низкой температуры — 22°C, снижая ее через каждые 10 дней на 1°; при ежедневном обтирании (обливании) довести температуру воды до 10 – 12°C (температура водопроводной воды). Эффективным способом закаливания является контрастный душ (рекомендуется только здоровым и достаточно закаленным людям): воду в течение примерно 3 минут следует несколько раз быстро переключать с теплой (около 40°C) на холодную.

К закаливающим факторам относятся также действие солнечных лучей и физические упражнения, в частности утренняя гигиеническая гимнастика, которую следует делать по возможности на открытом воздухе или в тщательно проветриваемом помещении. Чтобы не переохладить организм в холодную погоду, занятия на открытом воздухе проводятся в более энергичном темпе и менее продолжительное время. В жаркую погоду, в особенности при повышенной влажности, следует принимать меры против перегревания. После занятия физкультурой рекомендуется принять душ.

Энергичным закаливающим действием обладают купания в открытых водоемах, т.к. термическое и механическое раздражение водой сочетается с воздействием воздуха, солнечных лучей и движений при плавании.

Закаливание детей надо начинать с первых дней жизни и проводить систематически, осторожно, учитывая, что ряд органов и систем ребенка еще функционально незрелы. Дети, ослабленные гипотрофией, рахитом, повторными или хроническими заболеваниями, особенно нуждаются в закаливающих процедурах, повышающих сопротивляемость организма. Однако использование

средств закаливания для оздоровления больных и ослабленных детей требует врачебного контроля. Дети очень чувствительны к недостатку свежего воздуха. Длительное время, находясь в плохо проветриваемых помещениях, они становятся вялыми раздражительными. Нарушается сон, снижается аппетит, появляются головная боль, тошнота. Свежий чистый воздух оказывает благотворное действие при любых заболеваниях; его следует использовать во время дневного сна детей. Общие воздушные ванны в помещении с учетом состояния здоровья ребенка иногда заменяют лишь частичным кратковременным обнажением тела во время смены одежды. Световоздушные и солнечные ванны должны строго дозироваться, детям следует принимать их лежа, поворачиваясь через определенные интервалы времени. Для закаливания ослабленных детей рекомендуются слабо действующие водные процедуры: умывание, влажное обтирание, обливание.

### **Основные принципы проведения закаливающих процедур**

Систематичность проведения закаливающих процедур во все сезоны года. Естественной (безусловно-рефлекторной) реакцией организма на холод является максимальное сужение, а затем максимальное расширение сосудов, для того чтобы усилить кровоток и согреть организм. Но через некоторое время это приводит к еще более сильному переохлаждению. Путем же регулярного закаливания можно выработать условно-рефлекторное сужение сосудов до оптимального размера, предотвращающее охлаждение организма.

Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия. Важность этого принципа определяется самой сущностью закаливания — постепенно приспосабливаться к необычным условиям. Резкое охлаждение, превышающее возможности организма противостоять такому неблагоприятному фактору, не только не принесет пользы, но и вызовет заболевание, простуду. Привычка к холодным воздействиям должна воспитываться последовательно.