**Основные принципы закаливания.**

Закаливание основывается на использовании природных факторов, а не на использовании кремов против целлюлита с охлаждающим эффектом. Воздух, вода и солнце – вот основные закаливающие факторы, и для того, чтобы закаливание было эффективным, необходимо сочетать все природные факторы. При этом выбор закаливающих процедур будет зависеть не только от подготовки организма к закаливанию и от общего состояния здоровья, но и, конечно же, от времени года. При этом время года и погода являются такими же объективными условиями, как и здоровье организма в целом. За исключением субъективного состояния «что-то мне кажется, что сегодня плохой день для закаливающих процедур – лягу посплю».

К объективным условиям, которые необходимо учитывать при закаливании, является следующий «набор»: время года, состояние здоровья, климатические особенности местности, географические условия места жительства. Очевидно, что жители Сибири в отличие от жителей Италии не могут себе позволить понежиться на солнышке в январе, хотя бы потому, что этого солнышка в Сибири в это время года нет. Практика закаливания показала, что наиболее эффективное закаливание будет в случае использования всего разнообразия закаливающих процедур с учетом особенностей местности и особенностей закаляемого организма. Обратите внимание, что это относится и к детям: все нагрузки для детей, а также вход в закаливающую нагрузку осуществляется у детей совсем иначе, нежели у взрослых. Для каждого человека наиболее эффективны будут те процедуры, которые отражают весь комплекс естественных сил природы, которые ежедневно воздействуют на человека в его родной среде. Если речь идет о подготовке к походу в более холодные страны, или же о подготовке просто к длительному путешествию вне привычной зоны комфорта , то выбираются те условия закаливания, которые будут отражать природную ситуацию в предполагаемом к посещению регионе.

Но не стоит думать, что на человека влияет природа только та, которая находится за порогом его дома, ведь закаливающий эффект достигается не только применением специальных закаливающих процедур, но и включает оптимальный микроклимат помещения, в котором человек находится ежедневно. Влияют на закаливание и теплозащитные свойства одежды, которые также создают микроклимат, такой совсем-совсем микроклимат – вокруг тела. Поэтому наиболее благоприятным для закаливания, а, значит, и здоровья человека, считается так называемый динамический (пульсирующий) микроклимат, при котором температура поддерживается не на строго постоянном уровне, а колеблется в определенных пределах. Тренировать организм надо, как полагают практики, к быстрым и замедленным, слабым, средним и сильным холодным воздействиям. Важно понимать, что при простом обливании из ведерка в полусонном состоянии выработается всего лишь привычка стойко переносить обливания из ведерка не просыпаясь, а не целесообразная реакция организма на окружающую среду. Вы научите его очередному рефлексу, а здоровее не станете, получив всего лишь стереотип устойчивости только на узкий диапазон воздействий холода.

*Первое, с чего следует начинать закаливание, это с осознания того, что закаляться необходимо систематично и регулярно – выделить для этого время каждый день и не переставать заниматься даже на каникулах или в отпуске.*

Но кроме этого, первого из основных принципов закаливания, необходимо помнить о постепенности и последовательности – двух следующих «китах» закаливания.

Когда мы говорим о последовательности и постепенности применительно к закаливающим процедурам, то имеем в виду, что закаливание принесет положительный результат лишь в том случае, когда увеличение раздражающего воздействия (например, холодной воды или холодного воздуха) будет наращиваться постепенно. При этом следует понимать, что речь идет о двух составляющих закаливания – силе и длительности. То есть, если вы примите решение о закаливании нельзя просыпаться утром в понедельник и обливаться ушатом ледяной воды, подернутой корочкой льда. Одновременно с этим надо помнить и о том, что когда вы будете спокойно переносить нагрузки того ушата со льдом, вам потребуется увеличить время пребывания или степень воздействия стрессового фактора. То есть или обливаться двумя ушатами воды, или делать это на морозе.

Но, конечно же, пресловутый ушат, это вид экстремального закаливания и большинство людей, относящихся в закаливанию с доброжелательным любопытством, никогда не будут обливаться льдом на морозе. Да оно и не надо – чудо закаливания в том, что достаточно использовать неагрессивные виды холодового стресса для того, чтобы получить убедительные результаты. Остальные же виды экстремального и агрессивного закаливания можно смело относить к большому спорту, а к него попадают не все – есть и много других прекрасных специальностей.

Итак, не стоит начинать закаливание с обтирания снегом или купания в проруби, или даже « с просто пробежки» в пять утра по морозу в трусах. Это не только не поможет вам закалиться, но и нанесет вам прямой вред – а особенно это относится к закаливанию детей, организм которых несколько хрупче в каких-то смыслах, чем организм взрослых людей. Золотое правило закаливания, та золотая середина, которая принесет вам пользу и удовольствие – это постепенный переход от менее сильных воздействий к более сильным. При этом непереоценимо важным моментом будет учет состояния организма к моменту начала закаливания и в процессе закаливания. Не надо увеличивать нагрузку рывком только потому, что за всю неделю закаливания вы ни разу не чихнули. Силу раздражителя увеличивают при закаливания постепенно. Время и температура – это то, что может регулировать эту силу. Снижать температуру постепенно, и увеличивать время контакта со стрессовым фактором также следует постепенно. Кроме этого, учитывается и погода за окном, а также время года. Если лето выдалось дождливое, то увеличивать силу раздражителя надо медленнее, чем в жаркое лето. В осеннее- зимний период же закаливание вообще проводится «нежно и аккуратно» (и даже еще нежнее!) – ведь организм испытывает стресс и без дополнительных процедур: снижение светового дня, ветра, снижение температуры и так далее.

Все эти правила соблюдаются трижды более строго с детьми, а особенно с детьми болеющими. Если вы выбрали средством закаливания обливание холодной водой, то первый месяц вы будете обливать ребенка теплой водой, переходя от температуры воды, при которой ребенок просто моется (первая неделя), до постепенного снижения до «летней» водички. При этом следует помнить, что закаливание придает бодрости и закаливающие процедуры не проводят вечером перед сном – лучшее решение это закаливание в дневные часы или перед ужином.

*Солнце. Его целебная сила известна всем. Ни одно живое существо не будет нормально развиваться без солнечных лучей, а закаливание солнечными лучами повышает устойчивость детского организма к простудным заболеваниям и инфекционным заболеваниям, усиливает иммунные реакции, обеспечивает тренировку и успешное функционирование механизмов терморегуляции.*

Прямой солнечный свет содержит ультрафиолетовые лучи, благодаря воздействию которых в коже образуется полезный витамин D. Вообще, в принципе, деткам необходимо проводить часть времени на солнышке, но здесь главное не переборщить.

Во-первых, время пребывания на солнце нужно увеличивать постепенно, для того, чтобы избежать ожогов, особенно в то время, когда воздух сухой, а солнце светит очень ярко.

Во-вторых, слишком длительное пребывание на открытом солнце не является полезным, даже если кожа уже успела загореть. Другими словами, организм может воспринять только определенное и ограниченное количество прямого солнечного света. Избыточное его количество оказывает очень вредное действие на кожу, особенно на кожу маленького ребенка. Кстати, малыши со светлыми волосиками и белой кожей более чувствительны к солнцу, чем их друзья потемнее.

Летом, как только потеплеет, есть прекрасная возможность устраивать малышу солнечные ванны. При этом малыш должен весить не менее 4,5 килограмм, то есть он должен быть достаточно упитанным, чтобы не замерзнуть, когда его частично разденут на свежем воздухе. В более прохладную погоду можно раскрыть только ножки. Личико же малыша можно начать подставлять солнцу позже, когда свет перестанет раздражать глазки.

Лучше всего начинать с двухминутных солнечных ванн, а потом постепенно увеличивать их длительность – не больше, чем на две минуты каждый день. Пусть Ваша кроха часть времени лежит на животе, и часть на спине. Не стоит делать солнечные ванны длительностью более 30-40 минут, особенно летом. В слишком теплую погоду необходимо следить, чтобы ребенок не перегрелся на солнышке. Если температура воздуха 30 градусов и выше – солнечные ванны противопоказаны. Также, не нужно класть малыша в кроватку или коляску, лучше положить его на матрасике на землю или на пол, где воздух попрохладнее. Если ребенок раскраснелся – это первый признак того, что ему жарко.

*такая простая вещь, как закаливание воздухом, носит очень красивое профессиональное название – аэротерапия.*

Эта практически незаметная смесь азота и кислорода, которая покрывает нашу планету, помогает нам выжить под воздействием космической радиации (защищает нас от нее) и дает нам жизнь. Человеку для того, что бы жить нужно дышать. И аэротерапия понимает это лучше, чем любая другая терапия.

Существование человека, жизнедеятельность его органов и систем во многом зависят от химического состава и физических свойств атмосферного воздуха. Если без еды человек может обходиться десятки дней, без воды - 3 дня (есть зарегистрированный рекорд 8 суток!), то без воздуха он не проживет и получаса, даже десяти минут не проживет. И вот эта так необходимая нам для жизни вещь – воздух, как и вода – прекрасное средство для закаливания организма, для того, чтобы сделать организм здоровым, бодрым и полным сил. Кроме того, считается что аэротерапия - одно из самых наибезопаснейших средств закаливания, ведь если мы не привыкли купаться в ледяной воде, то сталкиваться с ледяным ветром нам приходится как минимум один раз в год. Как и нашим, между прочим, детям.

Любое закаливание начинается со знакомства с закаливающим средством. Это вам только кажется, что вы хорошо себе представляете, что такое свежий воздух. Что такое действительно свежий воздух и как с ним надо обращаться представляют сейчас немногие. Для того, что бы понять что же это за зверь такой, необходимо начать с выработки привычки к свежему воздуху. Незаменимы в этом смысле ежедневные прогулки, которые вы будете совершать вне зависимости от усталости. Начинать следует с двадцати минут, постепенно доводя до часа. При этом прогулки совершаются в любую погоду и в любое время года. И когда я пишу «прогулки», то я имею в виду передвижение, а не возлежание на солнышке. Пребывание на свежем воздухе, особенно активное пребывание на нём, улучшает общее самочувствие организма, оказывая влияние на эмоциональное состояние, вызывает чувство бодрости, свежести. Закаливающий эффект воздуха на организм является результатом комплексного воздействия ряда физических факторов: температуры, влажности, направления и скорости движения. Кроме этого, именно под влиянием воздушных ванн (и активных прогулок) улучшаются процессы пищеварения, совершенствуется деятельность сердечно- сосудистой и дыхательной систем, изменяется морфологический состав крови (в ней повышается количество эритроцитов и уровень гемоглобина).

Для того, что бы воздушные ванны шли на пользу, необходимо тщательно контролировать свое самочувствие и переходить к разным способам воздушного закаливания. Различают следующие виды воздушных ванн: горячие (свыше 30С), теплые (свыше 22С), индифферентные (21-22С), прохладные (17-21С), умеренно холодные (13-17С), холодные (4-13С), очень холодные (ниже 4С).Надо иметь в виду, что раздражающее действие воздуха оказывает влияние на рецепторы кожи тем резче, чем больше разница температур кожи и воздуха. При этом более выраженное действие оказывают прохладные и умеренно холодные воздушные ванны. Ведь принимая для закаливания все более прохладные воздушные ванны, мы тем самым тренируем организм к низким температурам внешней среды путем активации так называемых компенсаторных механизмов, которые обеспечивают терморегуляторные процессы. В результате закаливания в первую очередь тренируется подвижность сосудистых реакций, выступающих в роли защитного барьера, охраняющего организм от резких перепадов внешней температуры.

*Для наших широт, одним из самых актуальных способов закаливания организма был и остается холод, от которого мы испытываем стрессы и всяческие неприятности, а зачастую и болеем.*

Ну а наиболее простой способ безопасно «познакомить» тело с холодом – это вода. Закаливанию при помощи воды и посвящена эта статья.

Как и вся система закаливания, закаливание водой должны соответствовать следующим основным принципам закаливания:

* быть регулярным;
* выполняться систематически;
* не прерываться;
* сила раздражителя должна нарастать постепенно;
* время воздействия раздражителя должно нарастать постепенно;
* закаливание обязательно должно проводиться под здравым самонаблюдением (или наблюдением родителей, которые чувствуют своих детей, если речь идет о детском закаливании);
* никаких рекордов.

Закаливание водой содержит в себе несколько процедур: обтирание, обливание, душ, купания в открытых водоемах. Выполняются они в определенной последовательности, при чем пропускать ту или иную процедуру не рекомендуется.

Обтирание - начальный этап закаливания водой. Его проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. С этого начинается закаливание и взрослых, и детей. Обтирание производят последовательно, на обнаженном теле: шея, грудь, спина. После этого жестким чистым полотенцем затем вытирают шею, грудь и спину насухо, иногда растирая до красноты (начинать следует просто с растирания, без изменения цвета кожных покровов). Только после этого обтирают ноги и также растирают их. Вся процедура осуществляется в течение пяти минут. При начальном этапе закаливания время остается таким же, но можно не раздевать до наган перед началом процедуры и делать это в теплом помещении – например, после душа в ванной комнате. Затем, для увеличения холодовой нагрузки можно делать это перед принятием душа, при открытой двери, в одиночестве у открытого окна и так далее. Кстати, растирание – отличная косметическая процедура и прекрасно войдет в комплекс восстановления ног и живота после родов.

Обливание - следующий этап закаливания водой. Для первых обливаний лучше всего использовать воду с температурой около + 30С, в дальнейшем снижая ее до + 15С и ниже. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем. Детское обливание начинается вообще с обливания температурой тела или воды той температуры, при которой ребенок принимает ванну или душ.

Душ - еще более эффективная водная процедура. В начале закаливания температура воды должна быть около +30-32С и продолжительность не более минуты. В дальнейшем можно постепенно снижать температуру и увеличивать продолжительность до 2 мин., после чего можно облиться водой и растереться насухо (уже не обтираясь водой). При хорошем уровне закаленности настает пора принимать контрастный душ, чередуя 2-3 раза воду 35-40С с водой 13-20С на протяжении 3 мин.

Ну и конечно же – купания в открытых водоемах. Сейчас, из-за экологической обстановки, нам остается зачастую только море – городские реки и пруды не доступны. Но для того, что бы ребенок мог спокойно плескаться в море, вам необходимо подготовить его к поездке теми закаливающими процедурами, которые описаны выше.

Для тех же, кто мечтает об экстремальных видах закаливания водой напоминаем, что такие процедуры должны проводиться при постоянном врачебном мониторинге и только тогда, когда ваше здоровье, или здоровье вашего ребенка станет «лошадиным».

<http://zakalivanie.ru/> Елена Зяблик