**Закаливание**

**Введение**

Многие привыкли думать, что закаливание тела - это просто обливание его холодной водой. И они ошибаются. Закаливание - это целый комплекс мероприятий, который включает в себя воздушные и солнечные ванны, ванны для ног, обтирания, плавание в открытой воде, контрастные процедуры и даже ходьба босиком также закаливает.

Закаливание имеет целью повысить сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям окружающей среды. В первую очередь закаливание действует, конечно, на простуду. Почему именно на них? Это просто. Потому что закаливание развивает устойчивость организма к переохлаждению, а именно к переохлаждению и вызывает простуду.

А также закаливание оказывает лечебное действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ, увеличивает жизненную емкость легких, силу мышц, нормализует артериальное давление и т. д.

**Виды закаливания**

**Закаливание водой**

Водное закаливание оказывает на организм более сильное воздействие по сравнению, например, с воздушными процедурами. Это связано с тем, что теплопроводность воды в 30 раз, а теплоемкость в 4 раза больше, чем у воздуха. Есть три фазы реакции организма к перепадам температуры воды.

Первый - это усиление спазма сосудов кожи, при более глубоком охлаждении - и подкожно-жировой клетчатки. Вторая фаза - из-за адаптации к низкой температуре воды происходит вазодилатация, кожа становится красной, снижается артериальное давление, активируются тучные клетки и лейкоциты сосудистых депо кожи и подкожной клетчатки с выделением биологически активных веществ, в том числе с интерфероноподобные свойства. Эта фаза характеризуется улучшением самочувствия, повышением активности. Третья фаза (неблагоприятная) - истощаются адаптационные возможности организма, возникает спазм сосудов, кожа приобретает голубовато-бледный оттенок, появляется озноб.

При систематическом использовании закаливания в воде первая фаза укорачивается, а вторая начинается быстрее. Самое главное, чтобы не наступила третья фаза.

Водные процедуры делятся на традиционные и нетрадиционные и интенсивные.

Вода - признанный отвердитель. Преимущество воды перед другими средствами закаливания в том, что водные процедуры легко дозируются.

Принцип постепенности проще всего соблюдать именно при использовании воды: вы можете набирать воду той температуры, которая нужна в этом случае, постепенно снижая ее.

**При проведении водных процедур с детьми дошкольного возраста следует придерживаться следующих правил:**

1. Необходимо, чтобы дети подходили к воде с теплым телом, при этом необходимо, чтобы в помещении, где это происходит, температура соответствовала принятым для данного возраста, а также чтобы детям не приходилось долго ждать. в свою очередь.
2. Необходимо следить за своевременным появлением покраснения кожи. Если эта реакция затянулась, необходимо облегчить ее начало, тщательно протерев кожу полотенцем до покраснения.
3. Чем холоднее вода, тем короче должно быть время ее контакта с телом.

**Есть несколько отдельных методов закаливания в воде:**

1. Обтирание - самая щадящая из всех водных процедур. Его можно использовать в любом возрасте, начиная с младенческого возраста. Растирание осуществляется тканью, смоченной водой, ткань которой должна отвечать следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы перчатки были хорошо увлажнены, но с них не должна капать вода. После протирания тело протирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легким массирующим действием, причем массаж всегда проводится от периферии к центру, поэтому конечности необходимо протирать снизу вверх (руки от руки, ноги от ступни). Снижение температуры на градус за 2-3 дня.
2. Обливание - может быть местным и общим. Местный душ: мокрые стопы, чаще всего используются в детских и младших группах. Начальная температура воды + 30, затем доводится до +18, а в старших группах до +16. Время обливания ног - 20-30 секунд. Общий душ следует начинать с более высокой температуры, в основном летом, а в осенне-зимний период необходимо организовать так, чтобы вода покрывала, возможно, большую поверхность тела, спину, затем грудь и живот, затем правая и левая стороны. По окончании - протереть полотенцем. Время под потоком 20-40 секунд. Душ мощнее простого душа. Вода для душа обладает массажным эффектом, при обливании она становится теплее, чем даже вода.
3. Купание проводится в естественных условиях, то есть в водоемах (река, озеро, море) летом - это один из лучших способов закаливания.

Купать детей можно с раннего возраста, начиная с температуры +24 - 26 воздуха и не ниже +22 воды, более закаленных детей можно купать при температуре +19 - 20 воды. Продолжительность пребывания в воде увеличивается с 1-2 минут до 5-8 минут. после купания всегда должно быть движение.

**Противопоказания к закаливанию**

Есть несколько противопоказаний к этой процедуре.

1. Не стоит обливать голову. Это актуально для всех людей. Перепад температуры скажется на вашей голове не очень хорошо. Вы простудитесь

2. Следующее противопоказание – это болезни сердечно сосудистой системы хронической стадии. При закаливании холодной водой ваше сердце начинает биться чаще. Весьма важным моментом является отсутствие болезней серьезного характера. Кому категорически запрещено закаливать организм холодной водой: сердечная недостаточность, ишемическая болезнь сердца, тахикардия.

3. Также при хронических болезнях центральной нервной системы, эпилепсии, истерии, психозе – закаляйтесь осторожно, либо не закаляйтесь вообще. Температура является раздражителем и в состоянии вызвать состояние припадка.

4. При кожных болезнях, гнойничках, открытых ранах также нельзя заниматься закаливанием. Даже в случае регулярных обливаний, тренировки следует остановить, пока кожный покров полностью не заживет.

5. **При болезнях органов дыхания** и всей дыхательной системы – ОРВИ, астме бронхиальной, гриппе, туберкулезе, ОРЗ. На время течения болезни необходимо приостановить закаливание.

6. Если у вас **повышенное глазное давление,** вам также нельзя заниматься закаливанием холодной водой.