

Солнце, Воздух и Вода – наши лучшие друзья!

Впереди теплые дни, можно, а главное нужно, начать укреплять здоровье. Поиграйте всей семьей в подвижные игры, гуляйте на свежем воздухе.

Лето – удивительная и благодатная пора, когда детям можно вдоволь гулять, бегать и прыгать. Именно в этот период дети много времени проводят на воздухе. Пребывание на свежем воздухе в летний период укрепляет и закаливает детский организм, оказывает положительное влияние на всестороннее развитие.



Самым эффективным, если не единственным, средством повышения устойчивости организма к внешним факторам остается закаливание.

Закаливание — это воздействие контрастных температур на организм.

Цель закаливания — укрепить организм.

Закалять свой организм можно в любом возрасте. Начинать борьбу за крепкое здоровье никогда не поздно. Наиболее эффективна эта процедура, если начать ее в детстве. Это – средство, обеспечивающее нормальный рост и здоровье ребенка.

Классификация методов закаливания.

В зависимости от используемых природных средств выделяют:

- ✚ закаливание воздухом: хорошая вентиляция помещения, облегченная одежда, прогулки и дневной сон с доступом свежего воздуха, воздушные ванны, хождение босиком;
- ✚ закаливание водой — местное и общее. К местному относят умывание, ножные ванны, обтирание или обливание до пояса, местное обмывание ног, контрастное обливание. Общее включает купание в бассейне или открытых водоемах, обтирание или обливание всего тела;
- ✚ закаливание солнцем и ультрафиолетовое облучение.

При подборе процедур для закаливания важно опираться на основные принципы:

- ✚ все закаливающие процедуры основаны на попеременном воздействии тепла и холода. Суть физиологической адаптации, происходящей в процессе закаливания, — приспособление организма к частым сменам температуры окружающей среды;
- ✚ закаливание, как и любая другая физиологическая адаптация, — процесс довольно медленный, состоящий из последовательных стадий. Сократить время на прохождение любой из этих стадий, а тем более «пропустить» какую-то стадию невозможно, организм просто не справится с новыми нагрузками, и заболеет даже не в результате столкновения с новыми, неизвестными возбудителями, а просто потому, что исчерпаны его резервные возможности.



Закаляться нужно систематически. Длительность и интенсивность закаливающих процедур надо увеличивать постепенно и обязательно с учетом индивидуальных особенностей организма.

Дополнительно занимайтесь физическими упражнениями, от этого эффективность закаливания возрастет во много раз.

Если вы решили, что этим летом начнете процедуры закаливания, то разделите этот процесс на несколько этапов.

Первый этап, самый доступный, организм примет его легко и спокойно:

- ✚ Проветривайте квартиру, если возможно, то держите окна открытыми весь день, а можно и ночью;
- ✚ Утреннюю гимнастику проводите в облегченной одежде или на улице, если вы находитесь на даче;
- ✚ Попробуйте ходить босиком, можно по циновке или камешкам. Маленькие камешки можно принести домой и топтаться по ним;
- ✚ Закаливание водой, лучше начать с обтирания лица и рук мокрым холодным полотенцем;
- ✚ Можно покататься на самокате, велосипеде, роликах или просто погулять на улице.



Когда организм адаптируется, можно переходить к следующему этапу:

- ✚ Ходить босиком по траве, и по песку, если вы находитесь на даче;
- ✚ Широкое умывание холодной водой;
- ✚ Игры с водой;
- ✚ Обливание ног прохладной водой, контрастный душ;
- ✚ Подвижные игры можно проводить на воздухе, в часы наименьшей инсоляции. Поиграть в бадминтон, футбол, баскетбол, теннис и другие.

Последним этапом, будет обливание прохладной водой, купание в водоемах, длительное пребывание на свежем воздухе.



Закаливание солнцем должно быть дозировано и увеличиваться не может. Надо помнить, что пребывание на солнце возможно только в головном уборе.

Закаливание – процесс, который не должен прерываться. Понимание необходимости закаляться должно стать вашим убеждением, только в этом случае можно воспитать привычку выполнять определенные процедуры.



Вспомним пословицы про здоровье:

- ✚ Закаляй свое тело для полезного дела.
- ✚ Где закалка, там и смекалка.
- ✚ Здоров будешь – все добудешь.
- ✚ Здоровому – все здорово.
- ✚ В здоровом теле – здоровый дух.

Самочувствие, настроение и работоспособность взрослых напрямую зависит от здоровья детей. Это делает закаливание значимым для всей семьи.

Здоровья Вам и Вашей семье!

**Рекомендации подготовил
инструктор по физической культуре
Афонская И.М.**