

Закаливание водой, что нужно знать!

Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Оздоровительное закаливание помогает организму повысить адаптацию к условиям внешней среды. Закаленному ребенку не страшны перепады температуры воздуха, холодный ветер или переохлаждение. Дети, родители которых выбрали закаливание в качестве профилактики простуды, очень редко болеют. Крепкое здоровье обеспечивает хорошее настроение и нормальное физическое, умственное и психическое развитие малыша.

Закаливание водой можно разделить на несколько видов:



Обтирание

является самой щадящей из всех закаливающих процедур водой, с которой рекомендуется начинать закаливание абсолютно всем неподготовленным людям, а так же детям самого раннего детского возраста. Обтирание водой позволяет охлаждать кожные покровы, тем самым,

стимулируя развитие приспособительных реакций организма, в то же время, не приводя к выраженному и резкому его переохлаждению. Начальная температура используемой для обтирания воды не должна быть ниже 20 – 22 градусов. По мере выполнения упражнений температуру воды следует снижать на 1 градус каждые 2 – 3 дня. Минимальная температура воды

ограничивается возможностями человека и реакцией его организма на процедуру. Обтирание может быть частичным или общим.

Обливание водой это более жесткий и эффективный метод закаливания, при котором на тело выливают воду определенной температуры. Обливание может быть общим, то есть всего тела и частичным (обливание ног). Суть процедуры заключается в следующем. После предварительной разминки следует набрать в ведро воду нужной температуры. Затем, раздевшись, нужно сделать несколько глубоких и частых вдохов, после чего вылить на голову и туловище всю воду сразу. После этого нужно немедленно начинать растирать тело руками или сухим полотенцем, продолжая делать это в течение 30 – 60 секунд. Упражнение следует выполнять ежедневно, снижая температуру воды на 1 градус каждые 2 – 3 дня.



Душ.

Альтернативой обливанию водой из ведра может стать обычный душ. Существует 2 варианта это холодный душ и контрастный. Более эффективной методикой закаливания может стать контрастный душ, однако применять данное упражнение можно лишь после нескольких недель закаливания с помощью обтирания и обливания водой. Суть процедуры заключается в следующем. После предварительной разминки следует стать под душ и открыть холодную воду (20 – 22 градуса) на 10 – 15 секунд. Затем, не выходя из душа, следует открыть горячую (около 40 градусов) воду и оставаться под ней также в течение 10 – 15 секунд. Смену температуры воды можно повторить 2 – 3 раза (заканчивать процедуру рекомендуется теплой водой), после чего выйти из-под душа и дать коже обсохнуть. В дальнейшем температуру холодной воды можно понижать на 1 градус каждые 2 – 3 дня, в то время как температура горячей воды должна оставаться постоянной.

Преимущество такой методики заключается в том, что во время смены температуры воды происходит быстрое сужение, а затем расширение кровеносных сосудов кожи, что максимально стимулирует приспособительные реакции организма.

Правила закаливания:

- ✓ Выполнять закаливающие процедуры в первой половине дня. Лучше всего делать это сразу после сна, так как помимо закаливающего эффекта это придаст человеку заряд бодрости на весь день. Нежелательно выполнять упражнения перед сном (менее чем за 1 – 2 часа до отхода ко сну), так как в результате воздействия стрессового фактора (то есть холодной воды) может нарушиться процесс засыпания.
- ✓ Давать коже высохнуть самостоятельно. Если после воздействия воды насухо вытереть кожу, это сократит длительность стимулирующего воздействия холода, тем самым, уменьшив эффективность процедуры. Вместо этого рекомендуется давать коже высохнуть самостоятельно, в то же время, стараясь избегать сквозняков, так как при этом можно простудиться.
- ✓ Согреваться после окончания охлаждающих упражнений. Через 15 – 20 минут после окончания выполнения водных процедур обязательно следует согреть организм, то есть перейти в теплое помещение или надеть теплую одежду (если в помещении холодно). При этом кожные сосуды расширятся, а приток крови к ним увеличится, что позволит предотвратить развитие простудных заболеваний.
- ✓ Увеличивать длительность и интенсивность водных процедур. Вначале следует использовать относительно теплую воду, а длительность самих водных процедур не



должна превышать нескольких секунд. Со временем температуру воды следует понижать, а продолжительность упражнений постепенно увеличивать, что и обеспечит закаливание организма.

- ✓ Охлаждать уже теплый (разогретый) организм. Суть закаливания заключается в активации приспособительных реакций организма, то есть в сужении кровеносных сосудов кожи в ответ на холодное воздействие. Однако если организм изначально охлажден, поверхностные кровеносные сосуды уже спазмированы (сужены), вследствие чего закаливающие процедуры не дадут никакого положительного эффекта. В то же время, стоит помнить, что воздействовать холодом на слишком «горячий» организм также не рекомендуется (особенно неподготовленному человеку), так как это может спровоцировать переохлаждение и простуду. Лучше всего перед началом водных процедур выполнять легкую разминку в течение 5 – 10 минут. Это улучшит кровообращение во всем организме и подготовит его к закаливанию, в то же время, не способствуя чрезмерно сильному его перегреванию.