

Что такое закаливание и как его начать?

Закаливание – испытанное средство укрепления здоровья. В основе закаливающих процедур лежит многократное воздействие тепла, охлаждения и солнечных лучей. При этом у человека постепенно вырабатывается адаптация к внешней среде. В процессе закаливания совершенствуется работа организма: улучшаются физико-химическое состояние клеток, деятельность всех органов и их систем. В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие.

В качестве закаливающих процедур широко используется пребывание и занятие спортом на свежем воздухе, а также водные процедуры (обтирание, обливание, купание, контрастный душ). При этом важна постепенность и систематичность в снижении температуры воды или воздуха, а не резкий её переход.

Правильнее всего под закаливанием понимать особый образ жизни, начинающийся с самого рождения. На Руси новорожденных парили в бане и обваливали в снегу, крестили в ледяной воде. Так запускалась нужная терморегуляция, и организм настраивался на суровый климат с перепадами температуры. Крестьянские дети от мала до велика бегали босиком, не теряя контакта с землей. Закаливающие процедуры органично вплетались в повседневную жизнь, не требуя особого настроения и особого времени.

Закаливание – повышение внутренних резервов организма с помощью природных факторов: воздуха, воды, земли, солнца. Оно неотделимо от физической культуры и тесно связано с другими областями жизни – питанием, одеждой, гигиеной. Только совокупность этих факторов позволяет говорить о здоровом образе жизни. Одна лишь холодная вода не многое сделает для здоровья малыша, но холодная вода в сочетании с правильным питанием, здоровым сном и прогулками на свежем воздухе действительно укрепит его здоровье.

Значительный и стойкий эффект возникает в результате повторяющихся процедур. Даже перерыв в несколько дней означает утрату уже достигнутого уровня, после чего всё приходится начинать сначала.

Следует избегать крайностей. Любое температурное воздействие, как тепла, так и холода, должно соответствовать возможностям организма. Переохлаждение, как и перегрев, недопустимы. Определить негативное воздействие можно по внешним проявлениям: переохлаждение – по посиневшим губам и носогубному треугольнику, мурашкам на коже, ознобу. Перегрев – по покрасневшему лицу и тяжелому дыханию. Первый признак того, что ребенок чувствует себя хорошо – его нормальное, обычное поведение. Потеря активности, вялость, как и капризность, возбужденность могут стать сигналами некомфортного состояния.

Закаливающие процедуры обязательно должны приносить положительные эмоции. Постоянный стресс и неудовольствие негативно скажутся на физическом состоянии и психике ребенка, превратив благо во вред. Что бы мы ни делали с малышом, фактор воздействия на психику надо учитывать всегда. Хорошо, когда родители сами настроены на закаливание, излучают оптимизм и уверенность, тогда это настроение будет передаваться и ребенку.

Ведь закаливание, приносящее радость, может стать мощным фактором формирования будущего позитивного мировоззрения.

Автор - **Дарья Танина**

[Источник](#)