

## Здоровью – Да!

*Составитель:  
Руководитель физического  
воспитания  
МБУ «Центр ППМС «Ресурс»  
Кольшева Е.В.*



Кто из нас не мечтает всегда быть здоровым? Но как сохранить и чем измерить этот драгоценный, но, увы, убывающий с годами дар природы? Многие ученые отмечают, что в основе здоровья лежит способность организма приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды. От полноты такого приспособления, то есть от степени устойчивости организма человека, и зависит его здоровье. Повысить устойчивость, которая поможет справиться со всем «набором» неблагоприятных воздействий, можно с помощью физической тренировки, правильного режима питания, закаливания.

Правильно и быстро на изменение температуры отвечает лишь тренированный организм. У тех, кто избегает жару, холод и привык чересчур тепло одеваться, терморегулирующий аппарат развит слабо. Постоянно оберегаясь от простуды, такие люди, как правило, болеют чаще.

Улучшить свой терморегулирующий аппарат можно с помощью закаливания.

Основными принципами закаливания являются: систематичность, постепенность, учет индивидуальных возможностей.

Самая доступная и безопасная форма закаливания – воздушные ванны. Принимать их нужно в хорошо проветриваемом помещении в течение 20-30 минут при температуре 15-20 градусов. В дальнейшем их продолжительность увеличивается ежедневно на 10 минут, а температура может понижаться до 10-15 градусов.

После воздушных ванн можно перейти к водным процедурам – более эффективному средству закаливания организма. Начинать лучше с обтирания тела. В течение нескольких дней обтираться полотенцем, губкой, варежкой или просто рукой. Температура воды должна быть 33-34 градуса. В течение 1,5-2 месяцев ее можно довести до 18-20 градусов.

После этого можно переходить к обливаниям водой с температурой около 30 градусов, постепенно понижая ее до 15 градусов.

Температура воды – это главное в закаливании. Чем холоднее вода, тем короче должно быть ее воздействие.

После обливания хорошо сделать энергичное растирание.

Еще более эффективная водная процедура – душ. Механическое воздействие воды при низкой температуре дает хороший закаливающий эффект. Длительность первых процедур не более 1 минуты. Температура воды 30-35 градусов. В дальнейшем температура воды постепенно снижается, а время увеличивается до 2 минут.

Так же здоровью способствуют и местные закаливающие процедуры: обливание стоп, шеи, полоскание горла. Они заметно повышают устойчивость к простудным заболеваниям.

Полоскать горло нужно ежедневно – утром и вечером. Начальная температура воды 23-25 градусов, постепенно доводя до водопроводной.

Для ног хорошо контрастные ванны. Температура воды в одном тазу 35 градусов, во втором 20 градусов. Ноги помещать то в теплую, то в холодную воду. Температура горячей воды постепенно повышается до 40-42 градусов, холодной – понижается до 15 градусов.

Таким образом, физическая культура помогает бороться с переутомлением, стрессами, и другими отрицательными факторами, давая организму дополнительный запас прочности.

