**Родителям о закаливании (естественные природные факторы)**

Естественные природные факторы применяются в следующих видах:

а) солнечное облучение в процессе ЛФК и солнечные ванны как метод закаливания;

б) аэрация в процессе ЛФК и воздушные ванны как метод закаливания;

в) частичные и общие обливания, обтирания и гигиенический душ, купание в пресных водоемах и море.

Наиболее благоприятные условия внешней среды и более широкие возможности для применения средств ЛФК имеются на курортах и в санаториях, где движение, солнце, воздух и вода являются мощными факторами оздоровления.

*Закаливание* — комплекс методов целенаправленного повышении функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному действию физических факторов окружающей среды (пониженной или повышенной температуры воздуха, воды, пониженного атмосферного давления и др.) путем систематического дозированного воздействия этими факторами.

Закаливание — одно из важнейших направлений профилактики, составная часть мероприятий по укреплению здоровья в ЦКРОиР и других УО. Закаливание можно рассматривать, как адаптацию, которая достигается путем систематического многократного воздействия того или иного физического фактора на организм, что вызывает перестройку метаболизма и некоторые физиологические функций, при этом совершенствуются нейрогуморальные и обменные процессы в различных органах и системах.

Закаливание специфично, то есть определяется постепенным снижением чувствительности организма к действию определенного физического фактора. Организм человека, несмотря на разностороннее воздействие внешних факторов, обладает высокой способностью сохранять постоянство своей внутренней среды (состав крови, температура тела и т.п.), при которой только и возможна его жизнедеятельность. Малейшее нарушение этого постоянства свидетельствует о заболевании. Закаленный человек обладает высоким повышенным тонусом, не подвержен заболеваниям, в любых условиях способен сохранять спокойствие, бодрость, оптимизм. Наиболее эффективны систематические закаливающие тренировки с воздействием разнообразных природно- климатических факторов.

Закаливание водой. Систематическое обливание и купание, особенно в холодной воде, в сочетании с физическими упражнениями, массажем, — мощный стимулятор бодрости и источник здоровья. Влияние холодной воды рефлекторно вызывает сужение сосудов кожи, а в ней содержится 1/3 объема крови. За счет этого часть периферийной крови перемещается во внутренние органы и в мозг и несет с собой дополнительные питательные вещества и кислород к клеткам организма. Вслед за первоначальным кратковременным сужением кожных сосудов наступает вторая рефлекторная фаза реакции — их расширение: происходят покраснение и потепление кожи, сопровождающиеся приятным чувством тепла, бодрости и мышечной активности. Сужение, а затем расширение кровеносных сосудов ─ это гимнастика сердечнососудистой системы, способствующая интенсивному кровообращению. Она вызывает мобилизацию и поступление в общий кровоток резервной массы крови, особенно находящейся в селезенке и печени. Под воздействием холодной воды активизируется диафрагма, усиливается вентиляция легких, дыхание становится более глубоким и свободным, в крови увеличивается количество гемоглобина, эритроцитов и лейкоцитов. Всё это благоприятно сказывается на повышении окислительных процессов и обмене веществ в целом. Однако основной момент при закаливании водой – совершенствование аппарата терморегуляции, вследствие чего температура тела при самом, неблагоприятном состоянии окружающей среды остается в оптимальных пределах, а защитные силы организма всегда находятся в боевой готовности. В то же время следует помнить, что при чрезмерно длительном охлаждении тела происходит стойкое сужение сосудов кожного покрова, чрезмерно увеличивается потеря тепла, а теплопродукция оказывается недостаточной для компенсации таких потерь. Это может вызвать серьезные отклонения в деятельности организма и привести к нежелательным последствиям. Поэтому при закаливании организма холодной водой большое значение следует придавать дозированию Холодовых нагрузок, наращивая их постепенно. Особенно благоприятна комплексная система закаливающих тренировок, сочетающая различные формы закаливания с двигательной активностью.

* Обтирание тела — наиболее мягкое средство закаливания. Вначале следует использовать воду комнатной температуры, постепенно, в течение 2—3 недель, снижая ее до 10—12 °С. После адаптации к обтиранию можно переходить к обливанию или душу.
* Контрастный душ (попеременно теплый и холодный) — эффективное средство закаливания, интенсивно тренирующее Механизм терморегуляции и значительно повышающее тонус нервной системы. В зависимости от разности температуры воды различают сильноконтрастный (перепад температуры более 15 °С), среднеконтрастный (перепад 10—15 °С) и слабоконтрастный душ (перепад менее 10 °С). Практически здоровые люди могут начинать закачивание со среднеконтрастного душа и по мере адаптации к нему Переходить к сильноконтрастному.
* Купание в открытых водоемах — наиболее действенное средство закаливания водой. Его лучше начинать летом и продолжать систематически (не менее 2—3 купаний в неделю). При плавании водная среда оказывает легкое массирующее воздействие ни тело — мышцы, подкожные сосуды (капилляры) и нервные окончании; одновременно происходит повышенный расход тепловой энергии, в то же время усиливается теплопродукция в самом организме, которая при правильном дозировании обеспечивает сохранение нормальной температуры тела на весь период купания. Продолжительность пребывания в воде должна регулироваться в зависимости от степени тренированности, температуры и погодных условий, состояния здоровья занимающихся закаливанием.

Систематическое закаливание водой обязательно для тех, кто может достигнуть высшей формы закаливания холодом - «моржевания». Зимнее плавание дает наибольший закаливающий эффект.