Лето - лучший период для начала закаливания!

Закаливание – метод оздоровления

С древних времен человек использует естественные факторы природы для закаливания. **Закаливание** – это повышение устойчивости организма к воздействию естественных природных факторов в границах физиологического стресса. Закаливание укрепляет организм, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ и повышает тонус центральной нервной системы, а самое главное, укрепляет иммунитет.

Закаливание – это система профилактических мероприятий, способствующих повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, выработке условнорефлекторных реакций терморегуляции, с целью её совершенствования. При закаливании вырабатывается устойчивость организма к охлаждению. **Основными принципами** при закаливании являются систематичность, постепенность, меняющаяся интенсивность и разнообразие средств, учёт индивидуальный особенностей.

Влияние **солнечного света** на организм многообразно: улучшается обмен веществ, снижается артериальное давление, углубляется дыхание, усиливается потоотделение, увеличивается количество красных кровяных клеток и гемоглобина, повышается поглощение кислорода и выделение углекислоты, помогает выработке витамина D, который так необходим костной, мышечной системе и зубам.

При этом появляется чувство бодрости и увеличивается работоспособность. Все это может произойти при одном обязательном условии – правильном закаливании солнечными лучами. Неумелое и неумеренное использование солнечной энергии приносит вред организму,

приводит к тяжелым заболеваниям нервной системы, внутренних органов, ожогам кожи.

При проведении солнечных ванн надо строго соблюдать ряд правил. Принимать солнечные ванны спустя 2–2,5 часа после еды. Вначале продолжительность солнечных ванн не должна превышать 5–6 мин., затем допустимо прибавлять с каждым днем 3–4 мин., доводя длительность процедуры до 30 мин. Находиться с непокрытой головой на солнце **категорически запрещается**. Наиболее подходящее время для приема солнечных ванн – 9.00–11.00 и с 16.00–18.00.

Воздушные процедуры основаны на постепенном привыкании организма к температуре окружающего воздуха, его влажности и движению (ветру). Рекомендуется воздушные ванны принимать в движении, например, во время утренней гигиенической гимнастики (при температуре воздуха не ниже 16–18°С), во время походов или прогулок в лесу. Эти ванны следует проводить через 1–1,5 часа после еды. При появлении озноба надо быстро согреться с помощью энергичных движений. Принимая ванны, необходимо защищаться от влияния прямых солнечных лучей. Начинать закаливание воздухом следует летом, затем продолжить осенью и зимой, и так круглый год без перерыва.

Вода – прекрасное средство закаливания, дающее быстрый результат. Во время купания, приема душа, при обливании она оказывает механическое действие. Закаливающее влияние воды начинается с кожи. Через нервные окончания вода оказывает влияние на всю нервную систему, а через нее на организм в целом, воздействуя при этом на различные процессы, совершающиеся в клетках и тканях.

Надо избегать наступления озноба, так как он приводит к появлению чувства усталости, общей разбитости, бессоннице, головным болям.

Относительно простой формой водного закаливания является **обтирание**. Губкой или куском грубой материи обтирают сначала руки, затем шею, грудь, живот, спину, ноги. Направление движений при обтирании должно быть от «периферии» (ног, рук) к «центру» (сердцу). После обтирания необходимо сухим полотенцем досуха вытереть кожу до появления чувства теплоты. Первые обтирания проводят слегка тепловатой водой, а затем постепенно понижают температуру воды до холодной. Процедура обтирания должна занимать не более 5–8 мин.

Сильное закаливающее действие оказывает купание в озерах, реках, морях. Температура воды должна быть такой, чтобы начинающий мог спокойно ее переносить. Продолжительность первого пребывания в воде – до 5 мин. В дальнейшем время купания постепенно увеличивают до 20 мин. Вначале следует купаться один раз в день, а если позволит врач, 2 раза с интервалом между купаниями не менее 4–5 час.

Прогулки на природе

Важное значение для обогащения двигательного опыта ребенка имеют разнообразные подвижные игры, проводимые во время прогулок. Для коррекции двигательных нарушений у ребенка с церебральным параличом особое значение имеют игры-упражнения на свежем воздухе, во время которых не только закрепляются двигательные навыки, но и появляется возможность их использования в практической деятельности.

Тренировка движений на природе обогащает представления ребенка об окружающем мире, способствует развитию ощущений движений,

пространственных представлений. На природе создаются условия для выполнения одних и тех же движений в различных вариантах.

Преодоление природных препятствий развивает у ребенка ловкость, равновесие, координацию движений, смелость.

Примеры физических упражнений, проводимых на природе

1. Залезть на горку и слезть с нее.

2. Ходить по рыхлому песку и по мелкой воде босиком.

3. Пройти по мягкому грунту след в след за взрослым.

4. Взойти на пенек или лежащее на земле бревно, сойти или спрыгнуть с него (с поддержкой или без нее).

5. Пройти по бревну прямо или боком (с поддержкой), спрыгнуть или сойти с него с помощью или без взрослого.

6. Перейти через ручеек (с поддержкой или без нее), перешагивая с камня на камень.

7. Идя широким шагом, измерить шагами расстояние между двумя деревьями.

8. Пройти по лужайке, перепрыгивая или перешагивая через невысокие кустики.

9. Пройти по тропинке в лесу, стараясь не наступать на выпуклые корни деревьев.

При выполнении всех этих упражнений надо следить за правильным положением головы, осанкой и опорой на всю стопу!

Полезны различные упражнения в лазании:

10. Подлезть под низко наклоненные ветки дерева прямо и боком, не касаясь земли руками.

11. Перелезть через поваленное дерево, бревно, лежащее на земле.

Примеры упражнений в прыжках:

12. Подпрыгнуть на двух ногах выше травы.

13. Подпрыгнуть на двух ногах, стараясь достать обеими руками до ветки дерева.

Примеры упражнений в бросании, метании:

14. Попасть камешком, шишкой в указанное дерево, канавку.

15. Кто дальше бросит камешек, шишку?

Перед проведением упражнений на природе взрослый должен предварительно выбрать и осмотреть подходящее место для проведения упражнений!