***Особенности закаливания весной***



После холодов организм ещё не успел привыкнуть к теплу, и низкая температура пока не является для нас большим стрессом. Поэтому многие специалисты советуют начинать закаливание именно весной

[Закаливание организма](http://chelovek-online.ru/zdorove/article/rebenok/zakalivanie-detey-v-domashnikh-usloviyakh/) мобилизует внутренние силы и повышает иммунитет. Самое главное — начинать оздоровительные процедуры, когда вы чувствуете себя хорошо. В период обострения простудных и хронических заболеваний проводить закаливание категорически нельзя.

 **Воздушные ванны**

Закаливаться на природе не только эффективно, но и очень приятно!

Но прежде чем выходить на улицу в полуголом виде, нужно как следует подготовиться.

Сначала обнажайтесь по пояс на 10 минут при обычной комнатной температуре, постепенно прибавляя по 5 минут, доведите длительность процедуры до 45 минут. После этого можно переходить к приёму солнечных ванн — для начала на своём балконе, а потом уже и в ближайшем парке.

Воздушные ванны можно принимать при температуре не ниже 12 градусов. Надевайте лёгкую одежду из хлопка и отправляйтесь в ближайший парк. Новичкам будет достаточно нескольких минут, потом время процедуры можно будет увеличить до получаса, а одежду сменить на купальник.

Лучшее время для воздушных ванн — утро.

Полезно во время таких прогулок ходить босиком по траве, эта процедура закаливает организм, массирует ступни и стресс снимает. Но прежде чем разуваться, нужно приучить свой организм к воздействию холода.

 **Водные процедуры**

Контрастный душ, обливания и обтирания — все эти процедуры не отнимают много времени, зато приносят массу пользу для здоровья.

* Начинать воздействие водой на организм лучше всего с обтирания. Оно улучшает кровообращение, благотворно воздействует на нервную систему, повышает общий тонус организма и сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям. Кроме того, обтирание подходит и для ослабленных людей. Мокрым полотенцем или махровой рукавицей помассируйте шею, грудь, руки, спину, живот и ноги. Сделайте сначала тёплое, потом холодное растирание, после этого тело нужно вытереть насухо полотенцем до появления ощущения приятного тепла.
* Через некоторое время после начала обтираний можно перейти к контрастному душу. Эта процедура не только закаливает организм, но и укрепляет сердце и кровеносные сосуды, улучшает обмен веществ, обеспечивает заряд бодрости. Не пытайтесь сразу включить ледяную воду, главный принцип контрастного душа — увеличивать и уменьшать воду постепенно. Вы не должны умирать от холода.

Правила контрастного душа:

* Всегда начинайте с тёплой воды, а заканчивайте холодной.
* Не направляйте струю душа на одно место, не стойте неподвижно, лучше двигаться и разминаться.
* Под холодной водой проводите от 10 секунд до 1 минуты, под тёплой можно находиться дольше. Потом переходы должны стать более резкими и быстрыми.

Для начала достаточно 5—7 переходов при нерезких контрастах (не горячая и холодная вода, а тёплая и прохладная), амплитуду нужно увеличивать постепенно.

* «Продвинутые новички» после контрастного душа могут перейти непосредственно к обливаниям холодной водой. Для начала лучше обливать только отдельные части тела, например, руки, ноги или шею. Через пару недель регулярных процедур переходите к обливанию всего тела.

Если вы только приступаете к обливаниям, помните, что вода не должна быть слишком холодной, её нужно понижать постепенно до 20—15—10 градусов.

Правила обливания:

* Проводите процедуру снизу вверх — сначала обливайте ноги, потом верхнюю часть тела.
* Понижайте температуру на градус постепенно.
* Начать можно с нескольких секунд и постепенно довести процедуру до 2 минут.
* После обливания нужно принять прохладный душ и насухо вытереться.

 **Закаливание организма для ленивых**

С ранней весны держите открытыми все окна в доме, не бойтесь холодного ветерка. Так вы будете принимать воздушные ванны, лёжа на диване.

**Учитываем индивидуальные особенности**

Спокойным и уравновешенным людям обливания холодной водой и контрастный душ лучше проводить после утренней гимнастики, вялым — желательно сразу после сна. Легко возбудимым и гиперактивным обливания лучше заменить успокаивающими процедурами: воздушными ваннами, обтираниями.

Закаливаться не стоит людям с пороком сердца и заболеваниями почек, а также во время обострения простудных или хронических заболеваний.

Помните, что главный залог успеха — постепенность и регулярность. Нельзя просто так начать обливаться холодной водой или разгуливать босиком по холодной земле, иначе сильная простуда вам обеспечена. Если не соблюдать основные правила закаливания, то вместо укрепления здоровья вы получите обратный эффект.