

## **Консультации для воспитателей.**

### **«Система закаливания летом»**

Всем известно, что сохранение и укрепление здоровья детей – важнейшая задача, решить которую возможно, лишь объединив усилия медиков, педагогов и родителей.

Повышение устойчивости организма к действию холода, тепла, пониженного атмосферного давления принято обозначать термином «**закаливание организма**», т. е. приспособление его к окружающей среде. В основе научных представлений о физиологии закаливания лежит прежде всего учение академика Павлова о высшей нервной деятельности. Каков же механизм реагирования человека на перепады температур, солнечную радиацию и другие факторы? Необходимо отметить, что они возникают через ЦНС, вызывая ответную реакцию всех систем и органов. При этом происходят мобилизация защитных сил организма, соответствующая координация основных функций жизнеобеспечения (дыхания, кровообращения, основного обмена), перестройка процессов терморегуляции, повышение иммунных свойств крови и др.

Все это в совокупности обеспечивает человеку способность сохранить физическую и психическую работоспособность даже при внезапном и неблагоприятном изменении внешних условий.

**Закаливание** означает тренировку адаптивных возможностей организма при систематическом воздействии воздуха, воды, солнечных лучей на кожные рецепторы. В первую очередь при этом совершенствуются процессы терморегуляции. Какова же история закаливания?

### **История закаливания**

Закаливанию, наверное, столько же лет, сколько и человечеству, а вот учение об этой процедуре возникло позже. Начало было положено древнегреческим мыслителем, основоположником античной медицины Гиппократом (ок. 460 – 377 г. до н. э.), отводившим закаливанию особую роль в укреплении здоровья и утверждавшим, что «холодные дни укрепляют тело, делают его упругим и удобоподвижным».

Важной вехой в развитии учения о закаливания являются труды Абу-али Ибн Сины, известного в Европе под именем Авиценна (ок. 980 – 1037 г. до н. э.). В трактате «Канон врачебной науки» он изложил основные правила закаливающих процедур.

Начинать закаливание он предлагал летом, используя для этого воду и прежде всего купание, подчеркивал необходимо строго дозировать его продолжительность.

В эпоху Возрождения закаливание считалось одной из важных составляющих в воспитании детей, это особо подчеркивалось в трудах Т. Кампанеллы, Дж. Локка и др.

Немецкий врач Х. Гуфеланд в труде «Искусство продления человеческой жизни» (1796) указывал, что «закаливание является действенным средством профилактики многих заболеваний».

В России упоминания о процедуре закаливания находим в «Поучении Владимира Мономаха», «Домострое». В них даются рекомендации по воспитанию детей здоровыми и закаленными.

В трудах русских просветителей закаливание рассматривалось как необходимое средство воспитания здорового ребенка. Н. И. Новиков в «Разговоре о здоровье»

подчеркивал, что жар, стужа, ветер формируют характер человека. П. Н. Енгалычев в работе «О продолжении человеческой жизни, или средстве, как достигнуть можно

здоровья, веселой и глубокой старости» (1804) указывал на решающую роль закаливания для детского организма. Мысли о пользе закаливания содержатся в работах отечественных медиков С.Г. Забелина, Ф.И. Иноземцева, М.Я.Мудрова, Н.И. Пирогова, А.М. Филомафитского.

Научная разработка вопросов закаливания была начата русскими учеными С.П. Боткиным, В.А. Манассеином, В.В. Пашутиным, И.Р. Тархановым. Большой вклад в изучение этого вопроса внесли советские ученые В.В. Гориневский, Г.Н. Сперанский и др. Так, заслуженный деятель науки, профессор И.М. Саркизов-Серазини настоятельно рекомендовал всем крепко дружить с солнцем, воздухом и водой. Вот некоторые основополагающие принципы им пропагандируемые.

- Источником жизни являются физические упражнения.

«Утка, гусь и свинья, которые мало ходят, мало движутся, обладают маленьким и слабым сердцем; сокол, орел, беговая лошадь имеют крепкое выносливое сердцем и живут гораздо дольше, чем домашние животные и птицы»

Моря и реки – источники здоровья. «Когда раненый олень, истекающий кровью, пробирается в чаще кустарников и, вдруг, видит переливчатую гладь широкой реки, он бросается в холодные волны, обмывает свои раны и, успокоив невыносимые страдания, долго лежит на берегу, не смея удалиться от источника своего исцеления».

- Великая сила, оживляющая нашу жизнь – лучистая энергия солнца. «Каждый падающий на тело луч несет с собой элементы тех источников здоровья, какие от чести в концентрированном виде мы получаем в больницах

и лечебницах. Без сложных установок рентгеновских и электрических аппаратов тканями клеток мы вбираем в себя драгоценную энергию прямо с неба, мы живем, укрепляя не только мускулы наших рук или ног, но и приводим в состояние возбуждения «провода» нервной ткани».

- Среди средств, дающих силу и устойчивость тканям живого организма, воздух играет такую же важную роль, как прямые лучи солнца, как вода рек, озер и морей. «Чем больше будет касаться укрепляющая сила воздуха тканей юного организма, тем совершенней станет работа клеток, и вялость т апатию сменят порыв и энергия».

В 1910 г. выдающийся отечественный педиатр Г.Н. Сперанский сформулировал следующие принципы:

- осуществлять закаливание следует только при полном здоровье детей;

- интенсивность закаливающих процедур целесообразно увеличивать постепенно, соответственно возрастающим в процессе закаливающей тренировки компенсаторным возможностям растущего организма;

- требуется систематичность и последовательность при проведении закаливания, которое только тогда и будет эффективным;

- перерыв в закаливании на 2 – 3 недели и более снижает сопротивляемость организма ребенка простудным факторам;

- необходим тщательный учет индивидуальных особенностей ребенка, его возраст, наличия у него повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;

- недопустимо проведение закаливания при отрицательных эмоциональных реакциях (страхе, плаче, беспокойстве), что может привести к невротическим расстройствам;

- следует избегать перегревающей одежды.

В нашей стране имеет особое значение закаливание к холоду, поскольку почти  $\frac{2}{3}$  территории России расположены в суровых климатических условиях.

Большие успехи в развитии науки и техники могут создать иллюзию независимости человека от климата. Но это не так. Современный человек по-прежнему – часть природы, и с этим приходится считаться. Самым эффективным, если не единственным, средством повышения устойчивости организма к внешним факторам остается закаливание.

Закалять свой организм можно в любом возрасте. Начинать борьбу за крепкое здоровье никогда не поздно. Наиболее эффективна эта процедура,

начатая в детстве. Она – могучее средство, обеспечивающее нормальный рост и здоровье ребенка.

Самочувствие, настроение и работоспособность взрослых напрямую зависит от здоровья детей. Это делает закаливание социально значимым явлением, возводит в ранг важной государственной задачи.

Действительно, закаливание можно назвать социально значимым явлением. Каковы же физиологические механизмы закаливания?

### **Физиологические механизмы закаливания организма.**

Единственное и самое эффективное средство тренировки и совершенствования защитных механизмов человеческого организма, повышения его устойчивости к холоду – закаливание.

Что же такое закаливание холодными воздействиями?

**Во-первых**, система закаливающих моментов в режиме дня, а не одна процедура. Это процесс, закладывающийся на всю жизнь, определяющий формирование мышления и деятельности.

**Во-вторых**, активный процесс, предполагающий использование естественных холодных воздействий с целью тренировки всех защитных механизмов организма, и в частности тренировку физиологических механизмов терморегуляции, обеспечивающих поддержание температуры тела на постоянном уровне, независимо от внешней среды (воздуха и воды).

**В-третьих**, закаливание холодом вызывает в организме два вида эффектов: специфический и неспецифический. *Специфический* эффект заключается в повышении устойчивости организма именно к холоду, т.е. к тому воздействию, которое использовалось в процессе закаливания. *Неспецифический* – состоит в одновременном повышении устойчивости и к некоторым другим воздействиям, например к недостатку кислорода. Помимо естественного равновесия с природой идет устойчивость к действиям и против нее – противоестественных (техническое, химическое и прочее искусственное искажение самой природы).

**В-четвертых**, специальное закаливающее действие, например обтирание холодной водой только груди, вырабатывает специфическую устойчивость к охлаждению. В этом случае устойчивость к холоду проявляется в полной мере при охлаждении груди, при охлаждении других участков тела ее проявление будет менее значительно.

Начиная закаливание, важно не допустить переохлаждения, поэтому нужно знать о реакции кожных покровов, свидетельствующих о нем. Остановимся на этом вопросе подробнее. Первая стадия, свидетельствующая о переохлаждении, - побеление –

связана с сокращением просвета кожных сосудов, образованием «гусиной кожи» и появлением так называемого первичного озноба. Это уровень нашей готовности, так сказать, свободы в природе.

Покраснение кожи – вторая стадия – сигнализирует о дальнейшем охлаждении, сопровождающемся расширением кожных сосудов. Кожа становится теплой. При умеренных охлаждениях открытые участки тела (лицо, руки) могут пребывать в таком состоянии длительное время. Человек при этом не ощущает действия холода.

Вторичный озноб – продолжение охлаждения – кожа снова бледнеет, приобретает синюшный оттенок (третья стадия). Ее сосуды расширены, наполнены кровью, способность их сокращений ослаблена. Выработка тепла химической терморегуляцией оказывается недостаточной. Губы синеют. При вторичном ознобе может произойти переохлаждение организма.

У незакаленных, ослабленных взрослых и детей второй стадии может и не появиться, а сразу наступить третья – переохлаждение со всеми вытекающими из этого негативными последствиями. Что касается растирания кожи и выполнения физических упражнений (после воздействия холодной водой), необходимо отметить: они повышают температуру кожи, сокращают время действия охлаждения и растягивают процесс становления закаливания. Следовательно, использования растирания кожи до ее потепления, интенсивного само – массажа и выраженных по теплопродукции физических упражнений после охлаждающих процедур должно быть ограничено. Их применение может быть рациональным на начальном этапе

закаливания – при появлении первичного озноба, «гусиной кожи», а при наличии устойчивости к холоду – при возникновении вторичного озноба, для срочного прекращения охлаждения.

Установлено, что в большей мере главная причина возникновения простудных заболеваний - не сильное, резкое действие холода, а замедленное, слабое охлаждение части кожной поверхности. Короткие, но резкие перепады температур ( $10^0 - 15^0\text{C}$ ) приводят к быстрому восстановлению температуры охлаждаемого участка. Чем быстрее материальные траты органа, системы или организма при деятельности, тем скорее протекают восстановительные процессы в них.

Тренировки приводят к повышению холодовой чувствительности. Во время закаливающих процедур не следует выполнять упражнения со значительными физическими нагрузками.

Таким образом, регулярное закаливание охлаждениями благоприятно сказывается не только на холодовой устойчивости, но и на состоянии положительных неспецифических иммунных реакций организма.

Оздоровляющий эффект закаливания сочетается с поддержанием бодрого, жизнерадостного настроения и формирует принципы и правила здорового образа жизни. Введение комплексного закаливания в раннем и дошкольном детстве и систематическая его реализация обеспечивают основу нормального физического и психического развития, закладывают фундамент сознательного и активного отношения к физическому воспитанию.

### **Требования к организации закаливания, ограничения при проведении данных процедур.**

Эффект закаливания зависит от правильности его осуществления.

- Закаливающее воздействие должно органично вписываться в каждый элемент режима дня.
- Закаливающие процедуры отличаются по виду и интенсивности.
- Закаливание нужно проводить на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, в других режимных моментах.
- Закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей.
- Необходимо постепенно расширять зоны воздействия и увеличивать время

При правильном проведении закаливание – одно из главных средств общего оздоровления организма, предупреждения заболеваний и обеспечения гармоничного развития личности.

Говорить о противопоказаниях к закаливанию в принципе неверно, оно всегда необходимо и полезно. Речь идет о выборе методов и средств закаливания,

индивидуальных приемах их проведения в зависимости от возраста ребенка, его физического развития и состояния здоровья.

Закаливания свежим воздухом показано при всех обстоятельствах для любого возраста и, особенно важное значение имеет для маленьких и ослабленных детей.

Водные процедуры так же не имеют абсолютных противопоказаний. В случае лихорадочного состояния ребенка, а так же при заболеваниях кожи общие водные процедуры заменяются местными. Гигиенические меры всегда можно сочетать с закаливанием. При заболеваниях детей надо лишь несколько повысить температуру воды, приблизив ее к индифферентной, и продолжать слабо действующие процедуры (обтирание, умывание), что значительно улучшает состояние ребенка и способствует его выздоровлению.

Огромное значение при закаливании детей разного возраста имеет тщательный контроль со стороны родителей. При этом особое внимание надо обращать на следующие моменты.

- Родители должны знать, что закаливание детей, особенно раннего возраста, требует осторожности. Нельзя сразу, без предварительной подготовки, подвергать малыша воздействиям холодной воды, нужно приучать к ним постепенно, медленно и тем осторожнее, чем моложе и слабее ребенок. Привычка к холодным воздействиям создается не сразу, ее надо воспитывать. Это касается и снижения температуры воды, и продолжительности процедур, и др.

- Родители так же должны знать, что при проведении закаливания необходимо учитывать возможности ребенка, состояние его здоровья, условия жизни. Например, для закаливания здоровых детей можно применять воду более низкой температуры, чем для ослабленных, с повышенной нервной возбудимостью. Наверное, глубоко ошибочно мнение некоторых взрослых в том, что ослабленным детям закаливающие процедуры и физические упражнения противопоказаны. Именно им необходимы правильно дозированные закаливающие мероприятия, способствующие быстрому развитию и укреплению здоровья.

- Родители должны знать, что ослабленным детям полезны почти все виды закаливания, но приучать к этим процедурам нужно с еще большей постепенностью и осмотрительностью, учитывая пониженную выносливость и недостаточную сопротивляемость.

Так, следует особенно осторожно снижать температуру воды при закаливании детей, часто болеющих пневмонией, бронхитом, ангинами, ревматизмом. Для них целесообразно некоторое время проводить не общие, а частичные обливания или обтирания, например, только рук или только ног. Нервные дети плохо переносят низкие температуры, поэтому используется более теплая вода. По мере улучшения здоровья можно переходить к тем же процедурам, которые показаны здоровым детям.

- Родители обязаны внимательно наблюдать за реакцией ребенка на закаливающие процедуры во время их проведения и после них. Если малыш во время процедур зябнет, покрывается «гусиной кожей», дрожит, дальнейшее снижение температуры воды надо приостановить. Если после процедуры становится вялым, или, наоборот, возбужденным, у него нарушается сон, понижается аппетит – это должно настораживать. В каждом таком случае следует понаблюдать за ребенком, уменьшить дозировку закаливающих мероприятий, а иногда временно от них отказаться.

- Противопоказания для начала закаливания, его продолжения, а тем более для усиления нагрузки – острые заболевания, понижение и даже остановка ребенка в весе, повышение возбудимости, раздражительности, жалобы на усталость, ухудшение сна, резко негативное отношение к процедурам. Если закаливающие процедуры приостанавливались на несколько дней, после выздоровления начинать нужно с температур воды на 2 – 3<sup>0</sup> выше, чем применялась ранее, и примерно на четверть сократить продолжительность процедуры, так как адаптационные возможности организма ослабевают.

- Закаливание водой оказывает мощное воздействие на организм ребенка и подростка, поэтому для их проведения надо получить разрешение врача. Такой допуск позволяет потом сравнивать наступающие изменения в состоянии здоровья, т.е. определять эффективность проводимых мер.

При закаливании детей солнечными лучами необходимо руководствоваться следующими правилами:

- солнце воздействует на организм гораздо сильнее, чем вода и воздух, поэтому облучению солнцем должно предшествовать закаливание воздушными ваннами и водными процедурами;

- солнечные ванны проводятся в середине прогулки, в процессе игры, следуя за воздушными ваннами и заканчивающиеся ими;

- постепенность усиления закаливающего действия солнца обеспечивается подбором одежды: вначале дети надевают рубашку с короткими рукавами, остаются обнаженными только руки и ноги; затем через 2 – 3 дня – майки и только спустя еще 2 – 3 дня выходят на солнце в одних трусах. Голова всегда должна быть защищена панамой или шапочкой с козырьком;

- в жаркий полдень, когда солнце в зените, солнечные ванны исключаются. Они отменяются так же при явлениях перегревания или избыточного облучения солнцем.

Таким образом, закаливание детей предусматривает строгое соблюдение рациональных гигиенических условий и требований: чистый воздух, оптимальные соотношения температуры воздуха в помещениях и одежда, активный двигательный режим и т.д.

### **Закаливающие мероприятия.**

Какие же существуют формы и методы закаливания?

- соблюдение температурного режима в течение дня;
- правильная организация прогулки, ее продолжительность, соблюдение сезонной одежды с учетом индивидуального состояния здоровья детей;



- использование облегченной одежды в помещении детского сада;
- сон в трусах;
- проведение дыхательной гимнастики после сна;
- мытье прохладной водой рук до локтей, шеи;
- полоскание рта лечебными настоями и водой комнатной температуры;
- контрастные закаливающие процедуры;
- проведение точечного массажа, дыхательной гимнастики, звуковой гимнастики.

Хотелось бы подробнее остановиться на некоторых формах и методах закаливания.

#### *Контрастные ножные ванны.*

Очень действенное средство закаливания, применяемое при частых простудных заболеваниях у детей старше 1,5 – 2 лет.

Как их правильно проводить?

Перед ребенком ставят два таза с водой (количеством до середины голени). В одном тазу вода теплая ( $37 - 38^{\circ}\text{C}$ ), в другом – прохладная ( $25 - 26^{\circ}\text{C}$ ). Ребенок поочередно погружает ноги то в теплую на (1,5 – 2 мин), то в прохладную воду (на 5 – 10 с). Начинает с теплой, заканчивает прохладной водой. Сначала делается 3 – 5 погружений, в дальнейшем их число увеличивается до 9 – 11. Затем ноги растирают полотенцем до легкого покраснения. Данная методика может использоваться круглогодично.

#### *Обливание ног.*

Перед полным обливанием можно сначала попробовать обливание нижней половины голени и стоп. Ребенок садится на низкий табурет или детский стул, ноги ставит на деревянный брусок, положенный на дно таза. Воду льют из ковша или кувшина на нижнюю треть голени и стопы в течение 20 – 30 с. Начальная температура воды  $27 - 28^{\circ}\text{C}$ , через каждые 10 дней она снижается на  $1 - 2^{\circ}$  и доходит до  $20 - 18^{\circ}\text{C}$ .

После ножной ванны, обливания или обмывания ноги вытирают досуха, затем растирают до легкого покраснения.

#### *Полное обливание*

можно применять для детей с 9 месяцев. Перед ним ребенок должен быть теплым. Начальная температура воды  $35^{\circ}\text{C}$ , она снижается через два дня на  $1^{\circ}$  и доходит до  $26^{\circ}\text{C}$ . Обливают ребенка сначала из 3-х литрового кувшина или банки, потом из ведра (голову не мочить!). Первый месяц после обливания вытирают полотенцем, далее оставляют обсыхать.

#### *Контрастный душ*

рекомендуется с 1,5 лет. Особенно полезен он вялым, заторможенным детям, а легковозбудимым малышам подойдет обливание. Температура воды при закаливании душем должна быть такой же, как и при общих обливаниях. После душа ребенка надо так же хорошо растереть сухим мягким полотенцем.

#### *Босохождение.*

Один из древнейших способов закаливания, тренировки мышц стопы, предохраняющий от развития плоскостопия. Как и все виды физической тренировки, закаливание ходьбой босиком должно быть постепенным и систематическим. Начинать лучше всего с хождения в теплой комнате по ковру или половику, затем – по деревянному полу. Для занятий полезно использовать специальные резиновые коврики с шиповым рефлением, по которым сначала можно просто ходить, а в дальнейшем бегать на месте и прыгать.

Однако все это не заменит радости ходьбы босиком по земле или траве. При выборе грунта для хождения босиком следует учитывать, что различные его виды (по температурному и механическому раздражению) действуют на механизм по-разному. Мягкая трава, теплый песок, дорожная пыль, комнатный ковер действуют успокаивающе, в то время как горячий песок или асфальт, острые камни, хвойные иголки или шишки возбуждают нервную систему. Для укрепления мышц стопы, поддерживающих ее свод в нужном положении, особенно полезно ходить босиком по скошенной траве, песку, опавшей хвое.

Для ходьбы босиком по естественному грунту в холодное время года в домашних условиях рекомендуется изготовить ящик длиной 100 см, шириной 60 см и высотой 15 см, заполнить его простой речной галькой и установить в комнате с температурой воздуха 18 – 20<sup>0</sup>С. После ходьбы босиком по такому «тренажеру» необходимо обмыть ступни водой комнатной температуры с мылом и выполнить 2 – 3 минутный массаж (размять пальцы и подошвы ног).

#### *Обтирание*

наиболее мягкая действующая водная процедура, полезная не только для здоровых, но и ослабленных детей.

Варежкой из мягкой ткани (фланель, трикотаж), смоченной водой соответствующей температуры, которая снижается на 1<sup>0</sup> через два дня на третий (начальная – 30<sup>0</sup> С, конечная – комнатная температура), обтирают руки, шею, грудь, живот, ноги, спину ребенка. После этого его растирают сухим мягким полотенцем.

#### *Солевое закаливание*

Полезное для всех дошкольников. Закаливание проводится после дневного сна под наблюдение воспитателя. Дети сначала проходят босиком по фланелевому коврику, смоченному 10% раствором поваренной соли комнатной температуры 2 мин., затем переходят на второй коврик, где стирают соль с

подошв, а потом вытирают ступни насухо. Важно перед проведением закаливания разогреть стопы. Для этого используются специальные массажеры, пуговичные и палочные дорожки.

#### *Закаливание носоглотки.*

Для закаливания наиболее «холодо - уязвимой» области можно использовать самый действенный прием – полоскание водой. Начинать его следует с теплой воды, снижая через каждые 10 дней на 1 – 2°. В конце курса можно использовать воду из-под крана.

#### *Точечный массаж*

метод механического воздействия руками в виде специальных приемов, улучшающий функциональное состояние кожных покровов, нервной и мышечной систем.

Говоря о закаливании детей водой, важно придерживаться следующих правил:

- снижать температуру воды следует постепенно;
- закаливаться нужно ежедневно, если процесс прекращается, хотя бы на неделю, возобновлять необходимо с исходной температуры воды;
- начинать закаливаться можно в любое время года, но лучше в теплое;
- эффект от закаливающих процедур достигается за 2 – 3 месяца, а исчезает за 2 – 3 недели, а у дошкольников через 5 – 7 дней, поэтому нельзя отменять закаливание даже в случае легких заболеваний, следует просто уменьшить нагрузку или интенсивность раздражителя.

Существуют противопоказания к закаливанию детей водой:

- острые инфекции;
- лихорадка;
- повреждение кожных покровов (ожоги, травмы, экссудативный диатез);
- невроты и высокая нервная возбудимость;
- нарушения деятельности сердечно – сосудистой или выделительной систем;
- остановка в весе;
- ухудшение состояния ребенка после начала закаливания.

Иначе говоря, любое закаливание необходимо проводить так, чтобы ребенок радовался, улыбался, ждал этих процедур. Кроме того, большую роль при проведении любых закаливающих процедур играют эмоциональное состояние взрослых и их отношение к проводимым мероприятиям.

## Основные правила закаливания

Закаливание – процесс, который не должен прерываться. Подводя итоги нашего разговора, хотелось бы перечислить основные правила закаливания. Их важно знать родителям и педагогам.

*Правило 1.* Понимание необходимости закаляться должно стать вашим убеждением, только в этом случае можно воспитать в себе привычку выполнять определенные процедуры. Сознательное отношение формирует нужный психологический настрой, который и сделает ваши старания успешными.

*Правило 2.* Закаливание – основная часть здорового образа жизни.

*Правило 3.* Закаляться нужно систематически, а не от случая к случаю. Если выработанный условный рефлекс не будет подкрепляться, он исчезнет. Даже двухнедельный перерыв значительно снижает ранее достигнутое состояние закаленности. Настраивайтесь на пожизненные занятия – с детства до глубокой старости.

*Правило 4.* Длительность и интенсивность закаливающих процедур надо увеличивать постепенно. Если в первый же день вы решительно обольетесь ледяной водой или нырнете зимой в прорубь, никакой пользы не будет, в лучшем случае отделаетесь простудным заболеванием.

*Правило 5.* Планировать закаливающие процедуры нужно обязательно с учетом индивидуальных особенностей организма. Каждый человек имеет разную чувствительность к температурам. Один и тот же фактор вызовет у одного легкий насморк, а у другого – серьезную болезнь. Эти различия зависят от особенностей организма, состояния здоровья, типа нервной системы.

*Правило 6.* Очень важно уметь создавать себе хорошее настроение во время закаливающих процедур.

*Правило 7.* Обязательно систематически занимайтесь физическими упражнениями, от этого эффективность закаливания возрастет во много раз. Русский физиолог А. Самойлов, подчеркивая роль мышечной активности, утверждал: «Мышца сделала человека человеком!»

*Правило 8.* Закаляясь, используйте весь комплекс природных естественных факторов – солнце, воздух и воду.

*Правило 9.* Выбирая формы и методы закаливания, учитывайте климатические условия конкретного региона. Интенсивность закаливающих процедур не может быть одинаковой, так как климат конкретного региона формирует специфический тип терморегуляции у человека и определяет его чувствительность к холоду.