**консультация для родителей**

****

**«Солнце, воздух и вода –**

**наши лучшие**

**друзья!»**

**Методы проведения закаливающих процедур**

**Многие считают, что закаливание более трудное дело, чем гимнастика. "Как, - говорят они, - облиться холодной водой? Да я тут же заболею! К тому же у меня радикулит, пиелонефрит, аллергия на холод и ринит, а кроме того, давление... Нет, это не для меня!"**

**Но перейдем к закаливающим процедурам.**

* **ОБЛИВАНИЕ НОГ**

**Вечером, за полчаса-час до сна надо облить ступни (примерно до середины голени) самой холодной водой из-под крана. Можно воспользоваться душем или ковшом - чем угодно. Люди с легковозбудимой нервной системой, страдающие нарушением сна, реагируют на поздние обливания (а также на босохождение, контрастный душ и т.п.) по-разному.**

**В некоторых случаях сильные вечерние воздействия бывают нежелательны, но очень часто после холодовой встряски страдающие бессонницей засыпают, как младенцы. Через неделю-другую обливания будут доставлять подлинное наслаждение, человек почувствует, что таким путем он сбрасывает усталость, взвинченность, в некотором роде возрождается. Время не ограничено: 5, 10 секунд, 1 минуту - смотря по ощущениям.**

* **БОСОХОЖДЕНИЕ**

**Очень полезно хотя бы раз в день, а лучше дважды, утром и вечером, пройтись, пробежаться босиком по земле. И летом, и зимой, и в межсезонье, в любую погоду - круглый год.**

**Что это дает? Во-первых, собственно закаливание. Прежде всего возрастает сопротивляемость к простудным болезням, так как стопы рефлекторно связаны с нашими шестью гландами. Охлаждая стопы, мы тем самым закаляем горло. А ведь гланды - это иммунный щит, стоящий на пути многих болезней. Во-вторых, оживление внутренних органов. Ведь зоны стоп не только рефлекторно, но и энергетически связаны со всеми системами нашего организма. Поэтому босохождение благотворно при заболеваниях печени, глаз, желудка и поджелудочной железы, кишечника, сердца, легких, почек и др. Обычно можно начинать босохождение без специальной подготовки (хотя зимой перед этим желательно все же две-три недели обливать ноги холодной водой, походив предварительно босиком по полу).**

* **КОНТРАСТНЫЙ ДУШ**

**В идеале его делают так. Человек становится в ванну и обливается водой приятной температуры. Затем ее делают так:**

* **Горячий (пока приятно)**
* **Холодный (20-30 и более секунд)**
* **Горячий (20-40 секунд)**
* **Холодный (до минуты и более)**
* **Горячий (20-60 секунд)**
* **Холодный (сколько приятно)**

**Привыкать к контрастному душу, как и к любому новому воздействию, нужно постепенно. Сначала на протяжении 2-х-4-х недель ежедневно принимать комфортный душ (душ приятной температуры). Затем делать только один контраст и не очень долго стоять под холодной водой (5-10 сек.), через неделю-другую перейти на два, а затем и на три контраста. Иногда вначале можно уменьшать перепад температур, то есть обливаться не самой холодной и горячей водой, а теплой и прохладной. Для "раскачки" очень больных организмов желательно так и поступать. Но дойдя до ощущения явного холода, надо все же сделать резкий скачок и перейти сразу на ледяную воду. Не зная этого правила, многие начинающие "горят", пытаясь и далее снижать температуру постепенно. Доходят, скажем, до 19-20°С, а затем, продолжая закаливание, начинают болеть. Секрет здесь прост.**

**Вода такой температуры уже значительно охлаждает тело, но она еще недостаточно холодна, чтобы "включить" дремлющие защитные силы. Резкое же кратковременное обливание ледяной водой не успевает отнять много тепла, но оказывает мощнейшее воздействие на нервную систему, запускает терморегуляторный и иммунный механизм.**

**А что делать, если душа (или горячей воды) нет? Обливаться из ведра или принимать холодный душ. Выход при желании всегда можно найти. Контрастный душ очень желательно делать хотя бы раз в день, по утрам, после гимнастики (но не после йоговских комплексов!) Хотя лучше омывать тело дважды в день. При ежедневных обливаниях отпадает необходимость часто мыться с мылом. Людям с жирной кожей рекомендуется применять мыло не чаще раза в неделю (кроме мытья рук и волосяных покровов), а при сухой коже - не чаще раза в месяц. Достаточно даже мыться с мылом раз в квартал. От этого выиграет и кожа, и сальные железы и, соответственно, все тело.**

**Контрастный душ (Вариант 2)**

**Встать под душ. Сделать воду горячей. Стоять под горячим душем 10-15 секунд, затем пустить холодную воду и принять холодный душ в течение 10-15 секунд. Так повторить три цикла. Всегда начинать с горячей воды, заканчивать холодной. До озноба тело не доводить. Голову мыть горячей водой не следует: выпадают волосы и ухудшается зрение.**

**Можно предварительно распарив тело, мыться щеткой или мочалкой (грубой) без мыла. "Не мытьем, так катанием". Можно стирать мозоли и роговевший слой кожи на стопах. Постепенно увеличивать контрастность температуры между холодной и горячей водой.**

**Перед выполнением комплекса упражнений после душа можно обтереть тело руками и начинать делать комплекс раздетым. Влажное тело обсохнет во время выполнения упражнений. Детям школьного возраста можно надеть легкую одежду и на мокрое тело. Можно использовать полотенце, лучше махровое, но не растираться им, а только промокнуть воду с поверхности тела. Всегда вытирать полотенцем голову, от периферии к центру. Затем вытереть руки и ноги (от пальцев к туловищу). Затем грудь круговыми движениями от центра вверх и вбок. Живот - по часовой стрелке, расширяя круги, а затем, сужая круги, обратно к пупу. Затем - массировать и растирать поясницу вверх от копчика. Затем - спину в продольном направлении. Принимая душ и растирая тело, нельзя растирать его поперек, - только вдоль позвоночника, снизу вверх.**

**Во время душа руками, без мочалки, можно вымыть с мылом все волосяные поверхности тела, исключая голову. Полное (включая голову) мытье тела с мылом проводить не чаще 1-2 раз в неделю. Кроме мыла, можно мыть и тело, и голову ржаным хлебом, предварительно размочив его, или ржаной мукой, разведя ее до консистенции сметаны. Перед контрастным душем можно сделать отдельную процедуру контрастного душа отдельно для головы. Душ для головы можно делать под краном.**

**Делать 3 цикла, заканчивая холодной водой. Контрастный душ с осторожностью начинать делать лицам, страдающим нарушением кровоснабжения мозга, тромбофлебитом, гипертонической болезнью, спазмами сосудов.**

.