***«СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА - НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ!»***

Окружающие человека природные факторы: солнце, воздух и вода – постоянно влияют на закаливание организма, а система терморегуляции у нас включается при жаре или холоде. Закаливание нужно рассматривать как естественное (влияние природных факторов на человека в повседневной жизни) и специально организованное, с выполнением обязательных условий.

Специально организованное закаливание, хотя и более кратковременно по дозированию, но значительно эффективнее по своему воздействию. Воздух оказывает сильнодействующее влияние на человека. От рождения и до конца жизни мы дышим воздухом в основном через легкие и кожу. И от того, каков воздух, какой он температуры, зависит наше здоровье. Если мы дышим постоянно воздухом комнатной температуры, то никакого закаливающего эффекта происходить не будет. Полезнее находиться на свежем воздухе или в проветриваемом помещении.

Спать необходимо в прохладной комнате. Кто спит при температуре 17 – 18\*, тот дольше остается молодым. По мере утраты связи с природой, человек стал терять и свое здоровье. Раньше крестьяне все время трудились на природе, женщины зимой полоскали белье в ледяной проруби… Весь крестьянский труд выполнялся в поте лица, с постоянным изменением теплового баланса в организме – тепла и холода. Человек ходил босыми ногами по земле и тем самым не нарушал биологические законы.

Болезнь века – психологические стрессы. Борьба с ними: более частое пребывание на воздухе (даче, рыбалке, в лесу). Многие же из нас отдают предпочтение пребыванию в квартире у телевизора – бича нашего здоровья. Насладившись природой, человек заряжается положительной биоэнергией, снимает с себя отрицательные психические эмоции, получает необходимую физическую подготовку.

Свежий воздух помогает и быстрому излечению от простудных заболеваний. Вода – неотъемлемый источник нашей жизни. Чем больше принимается воды вовнутрь, тем больше усваивается твердых веществ. Холодная вода при наружном применении производит раздражение, передающееся нервной системе, а потом кровеносной. Горячая вода, наоборот, оказывает успокаивающее расслабляющее действие.

Последние научные данные говорят о том, что холодный душ дает положительную биоэнергию, а горячий и тем более. Утром полезнее принять холодный душ, а вечером – горячие ванны или душ. Холодные водные процедуры положительно влияют на работоспособность, т.е. заряжают организм, придают бодрость и уверенность. Еще древние греки считали, что «вода смывает все страдания». Наиболее сильнодействующими являются холодовые  процедуры со снегом, хождение по снегу с босыми ногами, обтирание снегом. Чем больше разница температур разогретого тела с окружающей средой в момент закаливания, тем большее физиологическое воздействие мы получаем. При систематическом закаливании организма происходит не только привыкание, приспособление физиологической перестройки организма, но и гораздо большее – потребности к систематическим повторениям. По мнению специалистов, человек должен находиться не менее 2 часов в сутки обнаженным, как можно больше с босыми ногами, да еще лучше в соприкосновении с землей.

Говорят: «У природы нет плохой погоды». Любая погода для нас – это в несколько раз лучше, чем спертый квартальный воздух. Чем отдаленнее от жилой местности, тем меньше у нас проблем со здоровьем.

Всякий раз, когда начинается очередной летний сезон, значительно возрастает число отпускников с детьми. И это не удивительно. Лето по праву считается наиболее благоприятной порой для отдыха. Одни родители предпочитают выезжать на юг, где много солнца и теплое ласковое море, другие – в Прибалтику, где есть море, но не так жарко. Третьи остаются на отдыхе в средней полосе. Но есть такие, которые еще только обсуждают свой маршрут, взвешивают все «за» и «против» …  И правильно делают. Вопрос о том, где лучше всего отдыхать с детьми, не так прост, как это может показаться на первый взгляд. И дело в тут вовсе не в том, есть ли путевка, трудно ли достать билеты или не будет ли переполненным пляж.

Самое главное – как себя будет чувствовать ребенок на новом месте, пойдет ли ему данный климат. К сожалению, некоторые родители порой упускают эту важную сторону. Наша страна по своему климату далеко не однородна. Вместе с тем, каждый климат по-своему действует на организм человека, а на детей в особенности. Причем, чем меньше ребенок, тем хуже он адаптируется на новом месте. Больше всего люди чувствуют себя хорошо в пределах той зоны, которая им привычна. Поэтому стремление родителей вывезти ребенка за сотни километров не всегда оправдано. Многие просто недооценивают возможности климатолечения в условиях средней полосы. Акклиматизация в данных условиях не представляет больших трудностей, даже для самых маленьких. Районы лесов средней полосы являются лучшим местом отдыха для ослабленных детей, особенно приезжающих с Севера. Чудесный воздух, настоянный на аромате хвои и лесных цветов, богатый озоном, наполняет живительной силой легкие.

Во многом сродни климату средней полосы климат Прибалтики. Лето здесь теплое, небольшие колебания температуры, прекрасные пляжи. Данный климат благоприятно влияет на детей с хроническими заболеваниями органов дыхания, больных ревматизмом.

Тренировать организм можно и в сауне. Основной лечебный фактор сауны – воздействие сухим паром. Горячий воздух прогревает тело, открывает поры, расширяет капилляры. В результате чего все жидкие среды организма приводятся в активное движение. Благодаря этому улучшается снабжение клеток кислородом и питательными веществами, повышается защитные функции человека. Иными словами происходит активная тренировка организма.

Нечто подобное мы испытываем, когда попадаем в условия степного климата. Данный климат присущ югу Украины и Северному Кавказу, вплоть до Южного Забайкалья. Здесь теплый и сухой воздух. Частые ветры способствуют вентиляции воздуха и смягчают жару. Этот климат специалисты рассматривают как закаливающий. Благоприятен этот климат для детей с больными почками, заболеваниями верхних дыхательных путей.

Горный климат  - это чистый воздух с повышенным содержанием озона. Воздух здесь сухой и прохладный, богат ароматическими веществами лесов и лугов.  Здесь обилие курортов (Кисловодск, Пятигорск, Железноводск, Трускавец) с источниками минеральных вод. Горный воздух оказывает возбуждающее, тренирующее и закаливающее действие. Горный воздух показан при заболеваниях крови, легких, ревматизме и астме, расстройствах нервной системы.

Черноморское побережье. Для отдыха с детьми благоприятным считается берег Крыма, кавказское побережье (от Анапы до Туапсе). Здесь умеренно жаркое солнечное и сухое лето. Влажность невысокая, поэтому жару дети переносят хорошо. Наиболее благоприятны эти условия для детей с заболеваниями почек, легких и носоглотки, туберкулезом.

Как видите, отдых не берегу одного и того же моря может давать разные результаты. Поэтому отправляясь на отдых с ребенком, обязательно советуйтесь со специалистами.

Родители должны знать наизусть особенности своего ребенка. Если ребенок обладает повышенной нервной возбудимостью, то его в жаркие летние месяцы на юг лучше не вывозить.  Используйте в полной мере для активного отдыха отпуск и все выходные дни.