Закаливание – это комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов окружающей среды, и в первую очередь к холоду, так как именно переохлаждение чаще всего становится причиной простудных заболеваний. Для проведения закаливающих процедур используются основные природные факторы — солнце, воздух и вода. В основе методов закаливания лежит постепенная тренировка приспособительных возможностей организма ребенка путем систематического дозированного воздействия на него этими факторами или их сочетанием. В результате происходит постепенная перестройка процессов терморегуляции (улучшается координация процессов выработки и отдачи тепла), позволяющая организму малыша быстрее адаптироваться к изменениям внешних условий без вреда для здоровья.В холодные периоды, следует относиться к закаливанию с осторожностью. Нельзя проводить такие процедуры, если ребенок болеет простудным заболеванием. Когда же малыш здоров, пренебрегать закаливанием в зимний период не стоит. Чтобы закаливание в холодную пору принесли пользу, необходимо соблюдать правила:

В зимний период, повышать контрастность температур необходимо крайне осторожно

Время процедур закаливание должно быть сокращено зимой.

Для того, чтобы зимнее закаливание воспринималось ребенком позитивно, необходимо проводить закаливание активно

Одевать ребенка в зимний период нужно умеренно. Следует прислушиваться к мнению малыша, учитывать, когда ему жарко или холодно

Прекращать закаливание зимой можно только на время простудных заболеваний.

Что такое контрастный душ

Контрастный душ представляет собой водную процедуру, при которой человек попеременно меняет температуру воду от горячей до холодной. происходит это в течение

коротких промежутков времени, длящихся менее минуты. Организм реагирует на изменение температур, что сказывается на режиме циркуляции крови.

Стрессовая ситуация активизирует обменные процессы в теле, благодаря чему клетки в тканях пробуждаются и начинают процесс обновления. В чем польза контрастного душа

Разобравшись с обменными процессами внутри нашего тела, мы можем сделать вывод о пользе контрастного душа:

Главное наблюдение: те, кто принимает контрастный душ, реже болеют. При этом в медицинском исследовании, доказывающем данный факт, принимали участие пациенты, время

принятия душа которых варьировалось от 30 до 90 секунд, а итоговые показатели были практически одинаковыми. То есть организму неважно, как

долго мы обливаемся холодной водой. Важен именно факт изменения температур.

За счет кратковременного увеличения скорости циркуляции крови сосуды быстро расширяются, а затем сужаются. Улучшается их эластичность, которая помогает в минимизации образования

тромбозов и инсультов.

Обмен веществ также ускоряется, что влияет на уменьшение объемов тела и выведение из организма токсинов. Контрастный душ является признанным лимфодренажем.

Работа эндорфинов и кортизола приходит в норму, а значит человеку будет легче обрести стрессоустойчивость, реагировать на внешние раздражители. Став спокойнее, будет

легче уснуть.Никому не хочется повышать иммунитет искусственно, с помощью многочисленных пищевых добавок и лекарств. Закаливание – самый верный способ повысить укрепить здоровье

естественным образом. Польза контрастного душа доказана многими поколениями. Главное – соблюдать рекомендации специалистов и технику проведения процедуру. При этом стоит

помнить, что душ является лишь частью большого комплекса оздоровительных практик, и только в совокупности будет заметен результат.