

## **Всего одна минута холода**

*(Рекомендации для медицинских работников школ и дошкольных учреждений)*

Всем известно, как опасна для организма гипокинезия - недостаток движения, не менее негативно влияет на него гипокриония - пониженная холодовая нагрузка.

Раз существует неизбежность переохлаждения, необходимо воспитывать холодовую устойчивость у детей. В качестве аргумента можно привести такие цифры: на теле человека находится 250 тыс. холодовых и 30 тыс. тепловых рецепторов. Если они не получают соответствующих сигналов извне, их чувствительность снижается и механизм терморегуляции разлаживается.

Как известно, у детей одной из причин, способствующих высокой заболеваемости, является несовершенство системы терморегуляции. Холод обладает и самостоятельной биологической ценностью: это естественный раздражитель, необходимый для нормального функционирования организма. Благодаря холоду сохраняется активность всей терморегулирующей системы. Холодовые нагрузки поднимают тонус организма, улучшают качество жизни, т.к. делают ребёнка бодрым и неуязвимым для простуд.

Результаты показывают, что применение прохладных ножных ванн вначале вызывает понижение температуры кожи стоп на 6-8 °С, а спустя 2 мес. лишь на 1-1,5 °С. Температура слизистой оболочки носа после первых ванн понижалась на 2°С, а спустя 2 мес. - не снижалась.

Среди детей этой группы было втрое меньше простудных заболеваний, чем в других.

Очень полезно качественно выполнять следующее:

- Умыться четырьмя пригоршнями холодной воды, хорошо растереть водой лицо;
- Втянуть носом воду из пригоршни: стоя, наклонившись вперёд, поднести полную пригоршню к носу и резко втянуть воду носом. Оставаясь в

наклоне, хорошо высморкаться. Повторить 4 раза;

- Прополоскать горло холодной водой: взяв в рот немного воды, запрокинуть голову и долго полоскать горло. Повторить 4 раза.

- Выпить 2 больших глотка холодной воды. Происходит выработка защитных приспособительных реакций организма, процесс адаптации к охлаждению, наступают также изменения, которые обуславливают не дополнительное сужение сосудов в ответ на низкую температуру, а наоборот их расширение. При систематическом использовании низкотемпературных режимов устойчивость участков тела к холоду не уменьшается, а усиливается.

Вода температуры 33°C ощущается человеком как безразличная (индифферентная), 23° - как прохладная, 13° - как холодная.

Вода температуры ниже индифферентной оказывает раздражающее действие, на что организм отвечает изменением интенсивности процессов терморегуляции и физиологических механизмов.

Если вы боитесь облить ребёнка холодной водой сразу, то для многих подойдёт обливание 0,5 л воды индифферентной температуры сначала верхней части туловища и рук, а через месяц и ног. После обливания следует растирание жёстким вафельным полотенцем. Обливание необходимо дополнять закаливанием горла (2-4 глотка холодной воды) и носа (втягивание 2-4 глотков воды 20-25°C).

Нормальный уровень закалённости можно считать достигнутым, если организм без сбоев может переносить холодный душ или ванну в течение 30-60 сек. Для достижения этой цели необходимо не менее года.

Главный ориентир - бодрость и прилив сил после Холодовых процедур. Теперь можно приступить к обливанию холодной водой - объём воды 5л, t° - 10-12 С.

Помните: общее время процедуры не должно превышать минуты.