**ПРАВИЛО «6 П»**

Закаливание, это общее название мероприятий (процедур, или тренировок, направленных на повышение адаптационных резервов организма к воздействию внешней среды, прежде всего, температурных.



Самый популярный и распространённый способ закаливания - с помощью воздействия холодной воды. Холодный душ утром, плавание в открытых водоёмах, ледяная купель после бани и как самый экстремальный способ -   моржевание, всё это вызывает кратковременный стресс у организма, который стимулирует адаптивные реакции клеток, в итоге приводя к многочисленным преимуществам для здоровья. Регулярная практика закаливания снижает риск развития респираторных вирусных инфекционных заболеваний, повышает переносимость физических и нервных нагрузок.

Кроме того, в последние годы список научно подтверждённых преимуществ закаливания пополнился антидепрессивным и ноотропным эффектами.

Чтобы получить максимум пользы от закаливания, надо соблюдать правила шести «П».

1.  **Постепенность** повышения силы и продолжительности воздействия закаливающего фактора.

2.  **Постоянность**закаливающих процедур. Оптимально- ежедневно или через день, не допуская длительных перерывов. Разовые, или нерегулярные тренировки не принесут никакой пользы.

3.  **Параллельность**воздействия закаливающих факторов. Сочетанное, одновременное действие солнца, воздуха и воды более эффективно, нежели действие каждого из них по отдельности.

4.  **Позитивность**эмоционального фона на протяжении закаливающих процедур.

5. **Персональность,**то есть, закаливающая тренировка всегда должна проводиться с учётом индивидуальных особенностей- возраста, пола, состояние здоровья.

6. **Переносимость**воздействия закаливающего фактора. Процедура закаливания не должна быть болезненной или неприятной.

При соблюдении этих правил, начать закаливание можно в любом возрасте и в любое время года.



Всего 2 минуты прохладного душа могут оказать положительный эффект. Начните с воды привычной температуры, немного снизив её только в конце процедуры.

Через несколько дней, когда тело адаптируется к прохладной воде-пора увеличить время воздействия и ещё снизить температуру.

Начав с двух минут холодной воды в конце душа, надо продлить его до трёх, затем до четырёх минут и так далее.

По мере увеличения продолжительности процедуры, следует постепенно снижать температуру воды от тёплой к прохладной, и далее- к холодной.

Начинать закаливание с экстремальных процедур, к которым относится и ритуальное погружение в прорубь, ставшее традиционным при праздновании православного праздника Крещение Господне, опасно. Это может иметь неблагоприятные, и даже трагические последствия для здоровья.

Даже опытным в закаливании людям при погружении в крещенскую прорубь необходимо соблюдать следующие меры безопасности:

- погружаться только в специально оборудованных местах, обустроенных безопасным сходом в воду;

 - желательно убедиться в присутствии дежурных работников аварийно-спасательных формирований;

- не допускать погружения в воду, будучи в состоянии алкогольного опьянения;

- предварительно разогреть тело, сделать лёгкую разминку;

- подходить к проруби в нескользкой и легкоснимаемой обуви;

- погружаться в воду надо постепенно, резко нырять не следует, это может привести к холодовому шоку;

- дольше 1 минуты находиться в холодной воде опасно общим переохлаждением организма;

- недопустимо самостоятельное погружение в прорубь детей;

- после выхода из воды немедленно наденьте сухую одежду и проследуйте в тёплое помещение.

Погружение в прорубь противопоказано людям с заболеваниями сердечно – сосудистой, дыхательной, мочевыделительной систем. Переохлаждение может не только спровоцировать обострение хронических заболеваний, но привести к состояниям, опасным для жизни, таким как инсульт, инфаркт, гипертонический криз.

Принимая решение о начале закаливания, предварительно проконсультируйтесь с врачом.