***Консультация для родителей и педагогов***

***Закаливание воздухом***

*Воздух не только жизнь хранит, но и здравие наблюдает…*

*С. Г. Зыбелин*

В этих словах великого русского учёного-медика, ученика М. В. Ломоносова, ярко раскрыто значение воздуха в деле укрепления здоровья человека. Многие учёные писали о том, что «купание» в воздушной среде (воздушная ванна) находится в соответствии с природой человека. «Как рыба в воде, — писал учёный XVIII века Лихтенберг, — человек живёт постоянно окружённый другой жидкостью — воздухом. Купание в последнем может быть более целесообразным, нежели холодная водяная ванна».

Воздух — наиболее универсальное средство закаливания. Его влияние на организм разносторонне. На человека оказывают воздействие температура воздуха, его влажность, скорость движения — ветер, аэрозоли — разнообразные твёрдые и жидкие вещества, находящиеся в состоянии мельчайшего раздробления.

Основным фактором, воздействующим на человека, является температура воздуха. Она может быть высокой, средней или низкой. Самой благоприятной температурой воздуха для человека принято считать температуру в пределах от 18 до 23 градусов по Цельсию.

Важное значение имеет и влажность воздуха. Учитывается относительная влажность, которая выражается отношением абсолютной влажности к наивысшей влажности при данной температуре воздуха. Выражается относительная влажность в процентах. В зависимости от насыщения водяными парами воздух принято подразделять на сухой— до 55%, умеренно сухой — от 56 до 70%, умеренно влажный — от 71 до 85% и очень влажный — выше 86%.

Не менее важное значение имеет и ветер. Известно, что в холодную, но безветренную погоду нам теплее, чем в более тёплую, но с ветром. Это происходит потому, что при ветре слой нагретого воздуха около нашего тела — так называемый «пограничный слой» — всё время сменяется и тело нагревает все новые порции воздуха. Поэтому при ветре организм расходует больше тепла, чем в безветренную погоду.

Оказывает влияние на организм и аэрозоль. Аэрозоль постоянно «бомбардирует» кожные покровы тела, слизистые оболочки дыхательных путей. Состав аэрозоля разнообразен. В потоках воздуха, идущих с моря, преобладают аэрозоли, несущие натриевые, йодистые, бромистые и магниевые соли. Ветер с больших зелёных массивов несёт древесную и цветочную пыльцу, микроорганизмы. Содержание аэрозоля неравномерно в воздухе. В зелёных массивах, около воды его обычно меньше.

Эти свойства воздуха необходимо учитывать при закаливании.

Воздействие воздуха на организм человека поистине универсально. Пребывание на свежем воздухе, воздушные ванны благотворно действуют на человека. Люди становятся более спокойными, уравновешенными. У них исчезает повышенная возбудимость, вспыльчивость, улучшается сон, а настроение становится бодрым и жизнерадостным. Под влиянием воздушных ванн улучшается дыхание. Особенно ярко это проявляется у людей, страдающих заболеваниями органов дыхания. Улучшаются окислительные процессы в тканях.

Благотворное воздействие воздушных ванн сказывается и на сердечно-сосудистой системе. Происходит нормализация артериального давления, ускоряется кровоток и повышается кровенаполнение капилляров, что способствует лучшему питанию всех тканей тела. Происходит также увеличение минутного объёма сердца (увеличивается количество крови, проходящей за 1 минуту через сердце), что свидетельствует о повышении работоспособности сердечной мышцы.

Большое значение имеют воздушные ванны и в закаливании холодом. Воздух действует на кожу нашего тела своей температурой, влажностью, движением. Кожа богата нервными окончаниями, которые воспринимают эти раздражения и передают сигналы в нервные центры. При изменении охлаждающей силы воздуха сигналы поступают в центральные аппараты терморегуляции. Главное значение в поддержании температуры тела принадлежит сосудистой системе. И. П. Павлов писал: «Во главе теплодвижущих приборов я поставил кровеносные сосуды кожи». Следовательно, сосудистая система (в её взаимодействии с нервной) выступает в роли защитного прибора, охраняющего организм от резких колебаний внешней температуры. Подвергая кожу воздействию холодного воздуха, мы тем самым тренируем защитные приспособления организма, в данном случае сосудистые реакции. В процессе закаливания воздухом происходит повышение работоспособности всех систем, обеспечивающих терморегуляцию. По отношению к сосудистой системе это означает, что чем быстрее сосуды после охлаждения (сужения) возвратятся к своему нормальному состоянию, тем лучше наш организм приспосабливается к холоду. Вот эта подвижность сосудов и характеризует степень закалённости. Великий физиолог А. А. Ухтомский писал в связи с этим: «Показателем работоспособности ткани является её лабильность, то есть скорость, с которой ткань, отреагировав, способна вернуться к исходному состоянию». В результате закаливания воздухом значительно повышается подвижность, а следовательно, и целесообразность сосудистых реакций у человека.