

СПОСОБЫ И МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА



Закаливание —это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления

- ◎ Закаливание может помочь укрепить организм, повысить сопротивляемость организма.
- ◎ Закаливание - древний метод крепкого здоровья и долголетия.
- ◎ Закаленный организм устойчив к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Это особенно важно в таких странах, как Россия, с длительной и суровой зимой.

ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

- ⦿ Закаливание воздухом
- ⦿ Водные процедуры
- ⦿ Солнечные ванны
- ⦿ Обтирание снегом
- ⦿ Ходжение босиком
- ⦿ Моржевание
- ⦿ Баня, с купанием в холодной воде.

- Если вы решили закаляться, то начинать рекомендуется летом. Этот период наиболее безопасен и комфортен с психологической и физической точки зрения. Переход к более сложным методам закаливания следует осуществлять постепенно.



Примеры закаливания



ХОЛОДНОЕ ОБТИРАНИЕ

- Обтирание проводится при температуре не ниже 18 градусов. Делается обтирание так: Смочите полотенце холодной водой и оботрите руки и туловище. После этого быстрыми движениями оботритесь сухим полотенцем.



ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ НОГ

- Эти процедуры рекомендуются людям, часто болеющим простудными заболеваниями. Вечером, перед сном, опустите ноги в прохладную воду на 3-5 минут. Начинайте принимать ножные ванны с температуры 38 градусов, каждый день, понижая ее на 1 градус.

КОНТРАСТНЫЙ ДУШ

- Контрастный душ делают так:
- Теплая вода (30 сек)
- Горячая вода (30сек-1 мин)
- Холодная вода (30сек-1 мин)
- Горячая вода (30 сек)
- Холодная вода (до 5 мин)



На что обратить внимание при закаливании



ЗАКАЛИВАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ПОСТЕПЕННЫМ.

- ◎ Закаливаться нужно ежедневно. Это должно быть привычкой.
Лучше закаляться несколько минут, но каждый день, чем один час в неделю ощутимого эффекта в этом случае не будет.



УЧИТЫВАЙТЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ

- При выборе способа закаливания, учитывайте свой возраст, образ жизни, состояние здоровья, а также климатические условия. Вы должны ощущать себя комфортно, если же закаливание вызывает у вас раздражение, значит этот способ вам не подходит. Например. если обливание дается тяжело, лучше на время его заменить обтиранием холодным полотенцем.

КЛИМАТ

- Климат влияет на восприимчивость и реакцию организма на закаливание. Этот фактор обязательно надо учитывать при выборе способа закаливания и определения продолжительности процедур.



РЕЖИМ ДНЯ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- При применении методов закаливания чрезвычайно важно соблюдения режима дня и отказ от вредных привычек. Необходимо также обеспечить себе качественный сон и хорошее питание, Отсутствие меры в еде, отказ от физических упражнений не принесут вам желаемого результата от закаливания.

- При правильно организованном закаливании вы забудете о простуде

