

Закаливание

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ,
ЗАКАЛЯЙСЯ!



Методы закаливания

- закаливание воздухом
- закаливание водой
- ✓ обтирание
- ✓ обливание
- ✓ контрастный душ
- ✓ моржевание
- закаливание солнцем
- закаливание в парной
- босохождение



Закаливание воздухом

Наиболее распространенная и доступная форма закаливания. Эти процедуры доступны людям различного возраста и могут широко применяться как здоровыми людьми, так и людьми, страдающими некоторыми заболеваниями.



Закаливание водой

обтирание

Начальным этапом закаливания водой является обтирание. Обтирание производят последовательно: сначала шея, затем грудь и спина, потом их насухо вытирают и растирают до красноты полотенцем. После обтирают ноги и тоже растирают их.



Закаливание водой обливание

Следующий этап закаливания – обливание.
После обливания тело нужно энергично растереть.



Закаливание водой

контрастный душ

Более эффективная водная процедура – это душ.



Закаливание водой

моржевание

Большое внимание привлекает зимнее купание, которое оказывает влияние практически на все функции организма. У «моржей» улучшается работа сердца и легких, совершенствуется система терморегуляции, возрастает газообмен. Занятия таким плаванием следует начинать после предварительной тренировки закаливания.



Закаливание водой

Наряду с общими водными процедурами, для закаливания организма, рекомендуется применять и местные процедуры. Это полоскание горла холодной водой и обмывание стоп.



Закаливание солнцем



Во время **закаливания солнцем** усиливается деятельность потовых желез, увеличивается испарение влаги с поверхности кожи, что улучшает кровообращение во всех тканях организма.



Закаливание в парной

Закаливание в парной является прекрасным лечебным, гигиеническим и закаливающим средством. Под влиянием банной процедуры повышается эмоциональный тонус организма, его работоспособность, ускоряются восстановительные процессы после длительной физической работы.



Босохождение

Очень полезно хотя бы раз в день, а лучше дважды, утром и вечером, пройтись, пробежаться босиком по земле. И летом, и зимой, и в межсезонье, в любую погоду - круглый год.



**ЧТОБ С МИКРОБАМИ НЕ ЗНАТЬСЯ –
НАДО, ДЕТИ, ЗАКАЛЯТЬСЯ!
ЕСЛИ ХОЧЕШЬ СИЛЬНЫМ БЫТЬ –
СО СПОРТОМ НАДОБНО ДРУЖИТЬ.**

