



Биология.

*Выполняла:
Алексеенко Н.
8-11 класса*



Закаливание организма.

Цель: тренировка мышц, которые управляют просветом кровеносных сосудов.

Виды: 1. Воздушное
2. Водное
3. Солнечное

Воздушное закаливание.

Закаливающее действие воздушных ванн намного повышает эффективность закаливания. Следует лишь их сочетать с активными движениями.



Водное закаливание.

Расширение сосудов после их сужения возникает тогда, когда теплообразование компенсирует потерю тепла.





Солнечное закаливание.

Особую осторожность надо проявлять, принимая солнечные ванны. Из-за того, что кожа некоторых людей чувствительна к облучению.



Условия для успешного проведения солнечных ванн:

Начинать лучше по утрам или в вечернее время. Продолжительность: 50-10 минут. Если закаливание не проводилось в течение 10-12 и более дней, приходится начать сначала.