



# Закаливание.

Презентацию подготовила:  
Степанова Даша 8б.

# Закаливание - это

---

система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.



# Основные принципы закаливания

---

1. **Постепенное** увеличение дозы закаливающих процедур.
2. **Регулярное** проведение закаливающих процедур.
3. **Учёт индивидуальных особенностей** организма при проведении закаливающих процедур.
4. **Использование многих фактов** воздействия при проведении закаливающих процедур.

# Закаливание водой.

---

Продолжительность от 30 секунд до 90 секунд. Температура воздуха от 28-26 до 14-16 градусов. Противопоказаний – нет .

**Результат:** повышается устойчивость организма к резким перепадам температур, ускоряется восстановление после нагрузок.

# Закаливание воздухом.

---

Продолжительность от 5 до 1-2 часа. Температура воздуха от 17 до отрицательных температур.

Противопоказаний – нет.

**Результат :**

повышает устойчивость организма к длительным слабым воздействиям холода.

# Солнечные ванны.

---

Продолжительность от 20 минут до 1.5 – 2-х часов до полудня начиная с второй половины апреля.

**Противопоказания** – острые воспалительные заболевания, повышенная возбудимость нервной системы др.

**Результат** : повышается устойчивость организма к жару и воздействию ультрафиолетовых лучей.

---

Начинать закаливание (любое из предложенных видов) нужно только после посещения и проверки врача, так как закаливание - это тренировка, а не лечение, и людям с заболеванием и со слабым иммунитетом подобные процедуры могут быть противопоказаны.