



# **ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА**

**Тема: «Двигательная активность и закаливание организма»**



**Под закаливанием понимают систему гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления).**

**Основные гигиенические принципы закаливания:**

**систематичность;**

**постепенность;**

**учёт индивидуальных особенностей;**

**разнообразие средств и форм;**

**активный режим;**

**сочетание общих и местных процедур;**

**самоконтроль.**

# Закаливание воздухом

**Начинать закаливание рекомендуется с воздушных ванн.**

**Закаливающее действие воздуха зависит от температуры.**

**Однако необходимо также учитывать влажность и скорость движения воздуха.**

**Воздушные ванны по вызываемому теплоощущению**

**подразделяются на теплые – температура воздуха +30...+20**

**С, прохладные – +20...+14 С и холодные – +14 С и ниже.**



# Закаливание водой

Водные процедуры – более интенсивная закаливающая процедура, так как вода обладает теплопроводностью в 28 раз большей, чем воздух. Главным фактором закаливания служит температура воды.

При закаливании водой рекомендуются следующие виды процедур: обтирание, обливание, души, купания.



# Закаливание солнцем

**Солнечные лучи, прежде всего ультрафиолетовые, благотворно влияют на организм человека. Под их влиянием повышается тонус центральной нервной системы, улучшается барьерная функция кожи, активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшается обмен веществ и состав крови, в коже образуется витамин D, который регулирует обмен веществ в организме.**



# «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья»



***Вот так, босиком и налегке, Владимир Несин и его 10-летний сын Никита прошагали через Монголию, Китай, Вьетнам, Лаос, Таиланд, Малайзию и Индонезию.***

Путешественники имели: небольшой скарб, умещавшийся в паре рюкзаков, 1000 долларов на все про все и непомерную энергию папы, тренера по самбо, немного йога, чуть-чуть “ивановца” и неисправимого туриста.



