

Закалітванне



Все действует на человека. Пища
его и питание, внешняя стужа и
теплота, воздух и даже самый свет.

А.Н.Радищев

A stylized, layered silhouette of a mountain range in shades of teal and blue, positioned at the bottom right of the slide.

Принципы закаливания

- ◆ систематичность,
- ◆ постепенность,
- ◆ учёт индивидуальных особенностей,
- ◆ разнообразие средств и форм,
- ◆ активный режим,
- ◆ сочетание общих и местных процедур,
- ◆ самоконтроль.



Природные факторы

Воздух

Солнце

Вода



Закаливание воздухом

- ◆ Прогулки на воздухе.
- ◆ Воздушные ванны.
- ◆ Босохождение.



Закаливание солнцем

- ◆ Солнечные ванны




Закаливание водой

- ◆ Обтирание.
- ◆ Обливание ног.
- ◆ Душ.
- ◆ Контрастный душ.
- ◆ Закаливание порной



Закаливание -
эффективное средство
укрепления
здоровья человека.

A stylized silhouette of a mountain range in shades of teal and blue, located in the bottom right corner of the slide.