

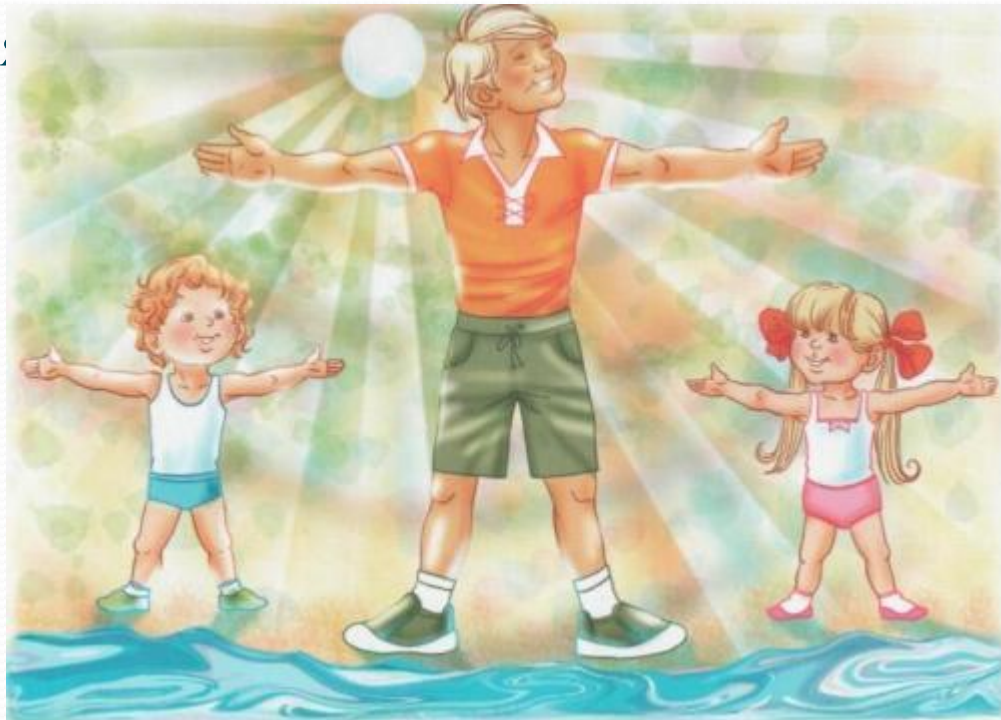
Закаливание как средство физического воспитания

Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (низкой или высокой температуры) путём систематического воздействия на организм этих факторов.



Правила закаливания

- Начиная закаливание в теплую погоду, когда можно одновременно принимать воздушные и солнечные ванны. Это время отдыха, игры, прогулок (пеших и на велосипеде). Водные процедуры начинай во время купания.



- Ходи босиком по лесной тропинке, песку, мягкой траве, гальке;
- продолжительность закаливающих процедур вначале должна быть небольшой (не более 1 минуты), а температура воздуха и воды соответствовать рекомендуем;
- температуру воды для обливания, обтирания, душа и ножных ванн надо снижать постепенно каждые три дня на



Чтобы предохранить себя во время закаливающих процедур от перегревания или переохлаждения, следует также соблюдать несколько несложных, но важных правил:

- Немедленно прекращай закаливающие процедуры при ухудшении самочувствия (вялость, сердцебиение);
- Не оставайся под прямыми солнечными;



- Надевай на голову легкую шапочку из светлой ткани;
- Быстро смени верхнюю одежду, чулки, носки и обувь, если они намокли в холодную погоду;
- Закаливающую процедуру необходимо немедленно прекратить, если появился озноб, дрожь (во время купания).





**СПАСИБО ЗА УРОК!
ПЕРЕХОДИ К ТЕСТУ!**