

Закаливание организма

СТРОЕНИЕ КОЖИ

ЭПИДЕРМИС
(ЭПИТЕЛИАЛЬНЫЕ КЛЕТКИ)

ВОЛОС

САЛЬНАЯ
ЖЕЛЕЗА

НЕРВНОЕ
ВОЛОКНО

ВНУТРЕННИЕ
СЛОИ КОЖИ

КРОВЕНОСНЫЕ
СОСУДЫ

ПОТОВАЯ
ЖЕЛЕЗА



Принципы закаливания

Закаливание необходимо осуществлять по следующим принципам:

- Систематичность использования закаливающих процедур
- Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия
- Последовательность в проведении закаливающих процедур
- Учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья
- Комплексность воздействия природных факторов



Способы закаливания:

Обтирание

Обливание

Воздушные ванны

Солнечные ванны

Купание в открытых водоёмах

Босохождение

Моржевание







