

# **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**







