

# Закаливание по системе Иванова

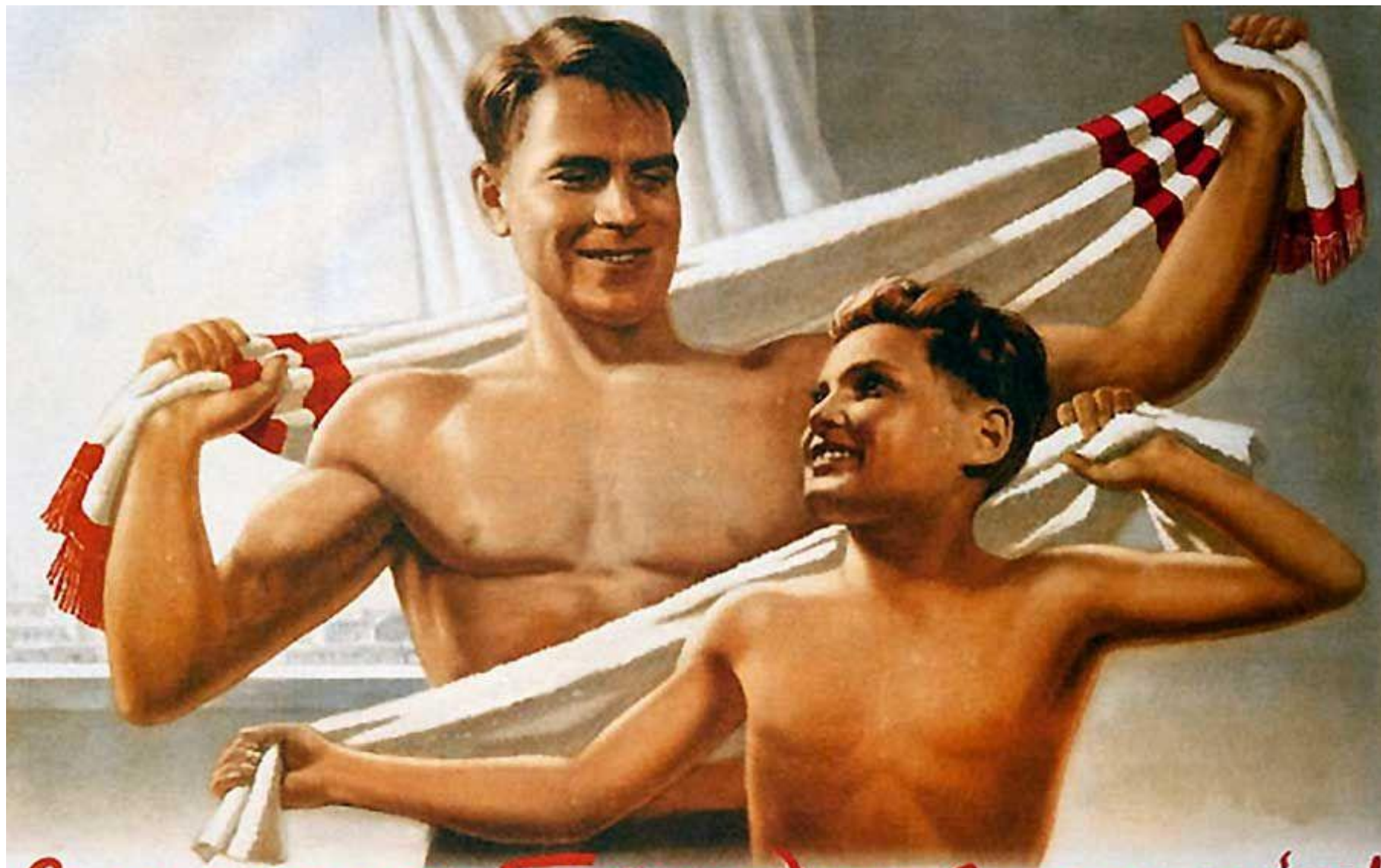
Подготовил ученик 10 А класса  
Веретельников Дмитрий.

# Что такое закаливание?

- Закаливание – это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, вырабатывают иммунитет, улучшают терморегуляцию

## Виды закаливания :

- Аэротерапия(закаливание воздухом)
- Гелиотерапия(закаливание солнцем)
- Хождение босиком
- Закаливание водой
- Обтирание
- Душ
- Лечебное купание и моржевание.



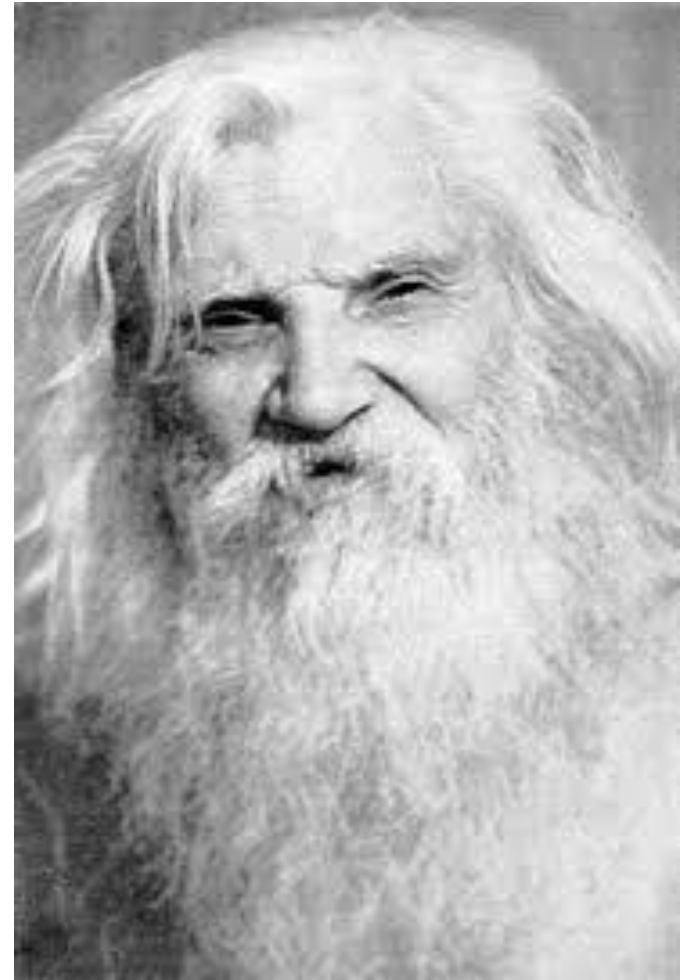
*Если хочешь быть здоров - закаляйся!*

# Актуальность :

- С каждым годом всё больше людей начинают задумываться о своём здоровье, ведь здоровье - это то, что уже никак не вернуть. Поэтому число людей, которые начинают закаляться, растёт с каждым годом.

# Порфирий Корнеевич(1898 – 1983)

Порфирий Корнеевич Иванов - создатель оздоровительной и духовной системы, распространённой преимущественно на территории бывшего СССР.



# Программа Иванова

- Самое известное краткое руководство, которое Иванов оставил для тех, кто захочет присоединиться к его системе, называется «Детка».
- Оно написано в форме обращения и содержит не только рекомендации о закаливании, но и духовные заветы: желать всем людям здоровья, здороваться со встречными и т.п.

# В чем же ,собственно, суть программы?

1. Дважды в день необходимо обливаться холодной водой, стоя босыми ногами на земле.
2. Хотя бы 1 раз в неделю обходиться без еды(24 – 36 часов).
3. Не употреблять алкоголя и не курить.



# Плюсы этой программы:

- Благодаря своей программе Иванов обладал феноменальным здоровьем : никогда не болел простудными и иными заболеваниями, в плену выдержал все жестокие опыты, которые над ним ставили и всегда был в хорошем расположении духа.

Это действительно полезно!!

