

ЗАКАЛИВАНИЕ.



ЧТО ТАКОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ?

- ▣ **Закаливание** — это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию. При действии этих факторов внешней среды в организме возникает сложный физиологический комплекс ответных реакций, в котором участвуют не отдельные органы, а определённым образом организованные и соподчинённые между собой функциональные системы, направленные на поддержание температуры тела на постоянном уровне.



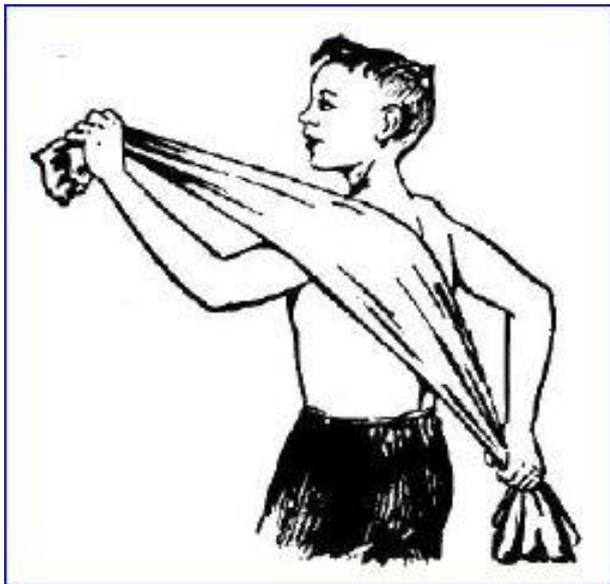
СПОСОБЫ ЗАКАЛИВАНИЯ.

1. Обтирание.
2. Обливание.
3. Солнечные ванны.
4. Воздушные ванны.
5. Купание в открытых водоёмах.
6. Босохождение.
7. Моржевание.



ОБТИРАНИЕ.

- ▣ **Обтирание**, лечебно профилактическая процедура, состоящая в быстром растирании тела (по частям) куском грубой ткани или резиновой губкой, смоченной в воде (вначале с температурой 32—30 °С, в дальнейшем температуру воды постепенно снижают до 20—18 °С). В результате ощущаются теплота в теле, свежесть, бодрость, прилив сил.



ОБЛИВАНИЕ.

- ▣ **Обливание** – это следующий этап закаливающих процедур после обтирания. Обливание холодной водой это самый распространённый способ закаливания водой, т.к. в отличие от купания он доступен в любое время года. Если вы только начинаете закаливаться, то температуру воды поддерживайте около 30°C, а уже затем начинайте постепенное снижение температуры до холодной.



СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ.

- ▣ **Солнечные ванны** расширяют частотный спектр физического тела человека, особенно в сторону легких элементов: гелия, водорода, кислорода, азота и т.п., что очень полезно для организма.



ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ.

- Воздушная ванна — это самый безопасный и простой способ закаливания и укрепления иммунитета

. Воздушные ванны — это вид аэротерапии (лечения воздухом), который заключается в дозированном воздействии воздуха на обнаженное или защищенное от прямого солнечного излучения тело.



КУПАНИЕ В ОТКРЫТЫХ ВОДОЁМАХ.

- Хорошее средство закаливания - **купание в открытых водоёмах**. Его надо начинать летом и продолжать систематически не реже 2 - 3 раз в неделю. Во время купания необходимо плавать или энергично двигаться. Продолжительность купания зависит от температуры воды, состояния здоровья и тренированности человека.



БОСОХОЖДЕНИЕ.

- Босохождение — один из древнейших самобытных приёмов закаливания. Доступно каждому в любых условиях — в городе, деревне, дома, во дворе, в саду, на даче. Тонизирует организм, оказывает на него общеукрепляющее воздействие, тренирует мышцы стоп, предохраняя их от плоскостопия. Является также эффективным средством профилактики образования мозолей, опрелостей, потёртостей и потливости ног.



МОРЖЕВАНИЕ.

- **Зимнее плавание, моржевание** — плавание в открытых водоёмах зимой. Вода, если ещё не превратилась в лёд, то называется — *холодная*. Обычная вода в проруби пресного водоёма имеет температуру от 0 до +4 градусов. В море условия более жесткие.



ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ.

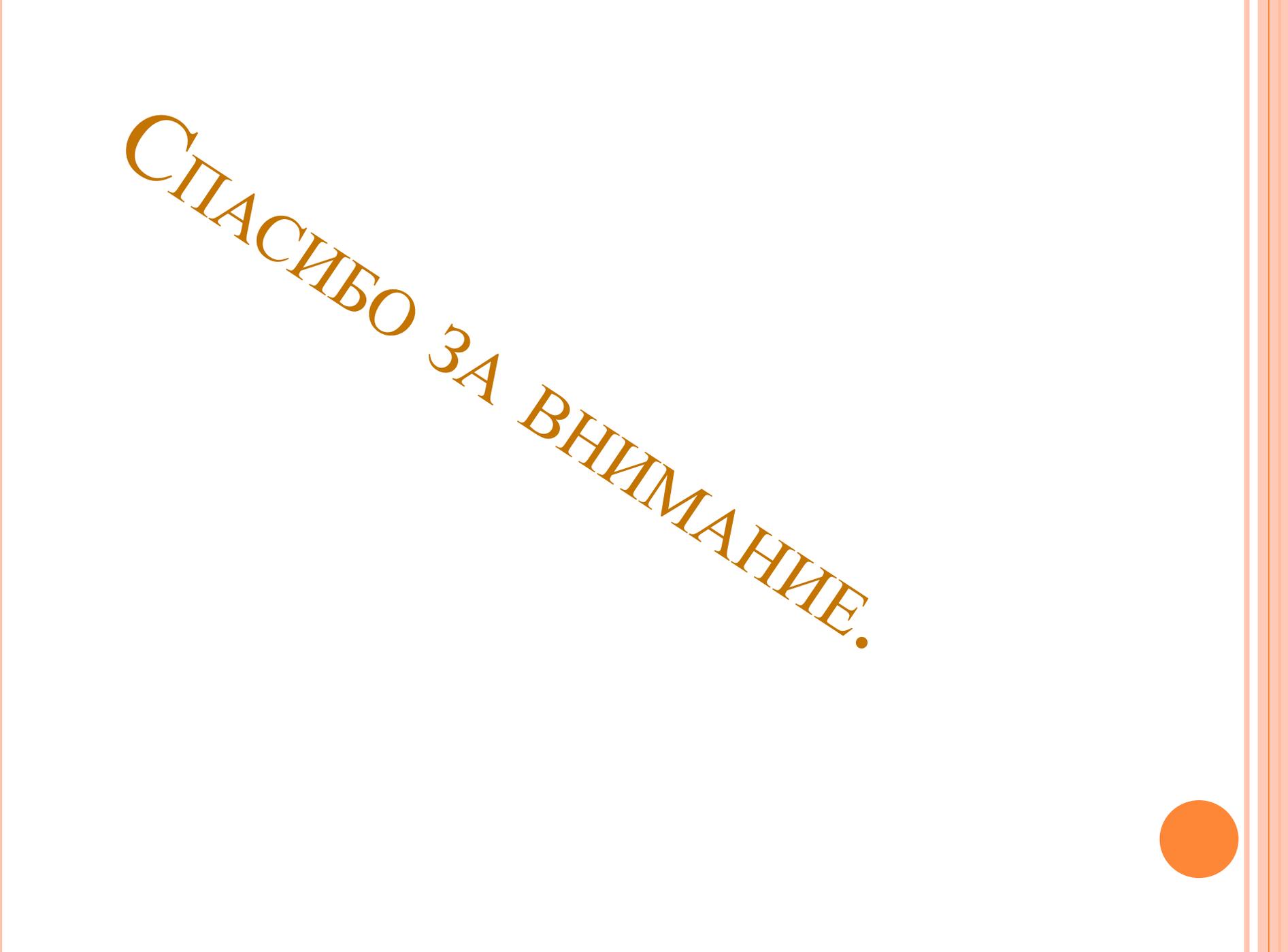
- Приступая к закаливанию, следует придерживаться следующих основных принципов:
 - систематичность;
 - постепенность;
 - последовательность;
 - комплексность использования закаливающих процедур;
 - учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья.



ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ.

1. Необходимость психологического настроя на закаливание, заинтересованность в нём.
2. Закаливание должно быть систематичным.
3. Закаливание должно быть комплексным.
4. Закаливание должно быть постепенным.
5. Закаливание должно проводиться с учётом индивидуальных особенностей организма.
6. Закаливание должно быть «на грани удовольствия» т. е. не насиловать себя чрезмерными нагрузками.





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ.

