

# Правила закаливания ХОЛОДНЫМИ и теплыми процедурами.



**Что такое  
закаливание?**

**Закаливание** - это комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодных-климатических условий.

**Закаливание** – это своеобразная тренировка защитных сил организма подготовка их к своевременной мобилизации.



Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, придают уверенность, улучшают настроение.



Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма.

# Правила закаливания

Постепенность увеличения  
интенсивности закаливающих  
воздействий

Недостаточные нагрузки снижают эффект закаливания, а избыточные - вызывают запредельное торможение или перегрузку, препятствующие закаливанию.



*Если хочешь быть здоров - закаляйся!*



# Регулярность

Следует систематически повторять закаливающие процедуры на протяжении всей жизни.

Проведение закаливающих процедур в течение 2-3 месяцев, а затем их прекращение приводит к тому, что закаленность организма исчезает через 3-4 недели



# Учет индивидуальных особенностей организма

Прежде чем приступать к приему закаливающих процедур, следует обратиться к врачу, так как закаливание оказывает весьма сильное воздействие на организм, особенно на людей, впервые п



В дальнейшем необходим постоянный самоконтроль, для своевременной коррекции дозировки закаливающих процедур. Самоконтроль проводится с учетом следующих показателей:

общее самочувствие,  
масса тела,  
пульс,  
аппетит,  
сон.





## Многофакторности.

Очень важно использовать несколько физических факторов; холод, тепло, лучистую энергию, воду и др.



## Прерывистости.

Согласно ему, если применяют несколько закаливающих воздействий в течение дня, следует делать между ними перерывы. Каждую последующую процедуру можно начинать лишь после восстановления температурного режима



## Последовательность .

Необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами. Начать можно с обтирания, ножных ванн, и уж затем, приступить к обливаниям, соблюдая при этом принцип постепенности снижения температур



Несоблюдение названных правил закаливания может привести к напрасной трате времени и не дать должной закаленности, вызвать излишне резкие или даже патологические реакции организма.



**Какие виды  
закаливания,  
вы, знаете?**

# Закаливание воздухом

- Прогулки
- Воздушные ванны

Закаливающее действие воздуха на организм способствует повышению тонуса нервной и эндокринной систем. Под влиянием воздушных ванн улучшаются процессы пищеварения, совершенствуется деятельность

сердечно-сосудистой и дыхательной систем, изменяется морфологический состав крови



# Закаливание водой

- **обтирания**
- **обливания**
- **ножные ванны**
- **водные ванны**
- **хождение босиком по траве**
- **купание в открытых водоёмах**
- **обтирание снегом верхней половины тела**
- **зимнее плавание**



Их проводят с понижением температуры воды и уменьшением времени процедур.

# Закаливание в парной

**Баня** является прекрасным гигиеническим, лечебным и закаливающим средством.

Под влиянием банной процедуры повышается работоспособность организма и его эмоциональный тонус, ускоряются восстановительные процессы после напряженной и длительной физической работы.



# Закаливание солнцем

Солнечные инфракрасные лучи обладают ярко выраженным тепловым действием на организм. Они способствуют образованию дополнительного тепла в организме. В результате этого усиливается деятельность потовых желез и увеличивается испарение влаги с поверхности кожи



# Солнечные ванны

Принимать солнечные ванны лучше всего утром, когда воздух особенно чист и ещё не слишком жарко, а также ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату



**Какое влияние оказывают  
занятия физической  
культурой и спортом  
для поддержки  
умственной  
работоспособности?**