

# Закаливание

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ,  
ЗАКАЛЯЙСЯ!



# Методы закаливания

- закаливание воздухом
- закаливание водой
- ✓ обтирание
- ✓ обливание
- ✓ контрастный душ
- ✓ моржевание
- закаливание солнцем
- закаливание в парной
- босохождение





# Закаливание воздухом

Наиболее распространенная и доступная форма закаливания. Эти процедуры доступны людям различного возраста и могут широко применяться как здоровыми людьми, так и людьми, страдающими некоторыми заболеваниями.



# Закаливание водой обтирание

Начальным этапом закаливания водой является обтирание. Обтирание производят последовательно: сначала шея, затем грудь и спина, потом их насухо вытирают и растирают до красноты полотенцем. После обтирают ноги и тоже растирают их.





# Закаливание водой

## обливание

Следующий этап закаливания – обливание.  
После обливания тело нужно энергично растереть.



# Закаливание водой

## контрастный душ

Более эффективная водная процедура – это душ.





# Закаливание водой

## моржевание

Большое внимание привлекает зимнее купание, которое оказывает влияние практически на все функции организма. У «моржей» улучшается работа сердца и легких, совершенствуется система терморегуляции, возрастает газообмен. Занятия таким плаванием следует начинать после предварительной тренировки закаливания.



# Закаливание водой

Наряду с общими водными процедурами, для закаливания организма, рекомендуется применять и местные процедуры. Это полоскание горла холодной водой и обмывание стоп.





# Закаливание солнцем



Во время закаливания солнцем усиливается деятельность потовых желез, увеличивается испарение влаги с поверхности кожи, что улучшает кровообращение во всех тканях организма.



# Закаливание в парной

**Закаливание в парной** является прекрасным лечебным, гигиеническим и закаливающим средством. Под влиянием банной процедуры повышается эмоциональный тонус организма, его работоспособность, ускоряются восстановительные процессы после длительной физической работы.





# Босохождение

Очень полезно хотя бы раз в день, а лучше дважды, утром и вечером, пройтись, пробежаться босиком по земле. И летом, и зимой, и в межсезонье, в любую погоду - круглый год.



**ЧТОБ С МИКРОБАМИ НЕ ЗНАТЬСЯ –  
НАДО, ДЕТИ, ЗАКАЛЯТЬСЯ!  
ЕСЛИ ХОЧЕШЬ СИЛЬНЫМ БЫТЬ –  
СО СПОРТОМ НАДОБНО ДРУЖИТЬ.**

