

ЗАКАЛИВАНИЕ

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ,
ЗАКАЛЯЙСЯ!



МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

1. закаливание воздухом

2. закаливание водой

✓ **обтирание**

✓ **обливание**

✓ **контрастный душ**

3. закаливание солнцем

4. босохождение



ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

Наиболее распространенная и доступная форма закаливания. Эти процедуры доступны людям различного возраста и могут широко применяться.



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. После обтирают
ноги.**



ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ ОБЛИВАНИЕ

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



ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ КОНТРАСТНЫЙ ДУШ

Более эффективная водная
процедура – это душ.



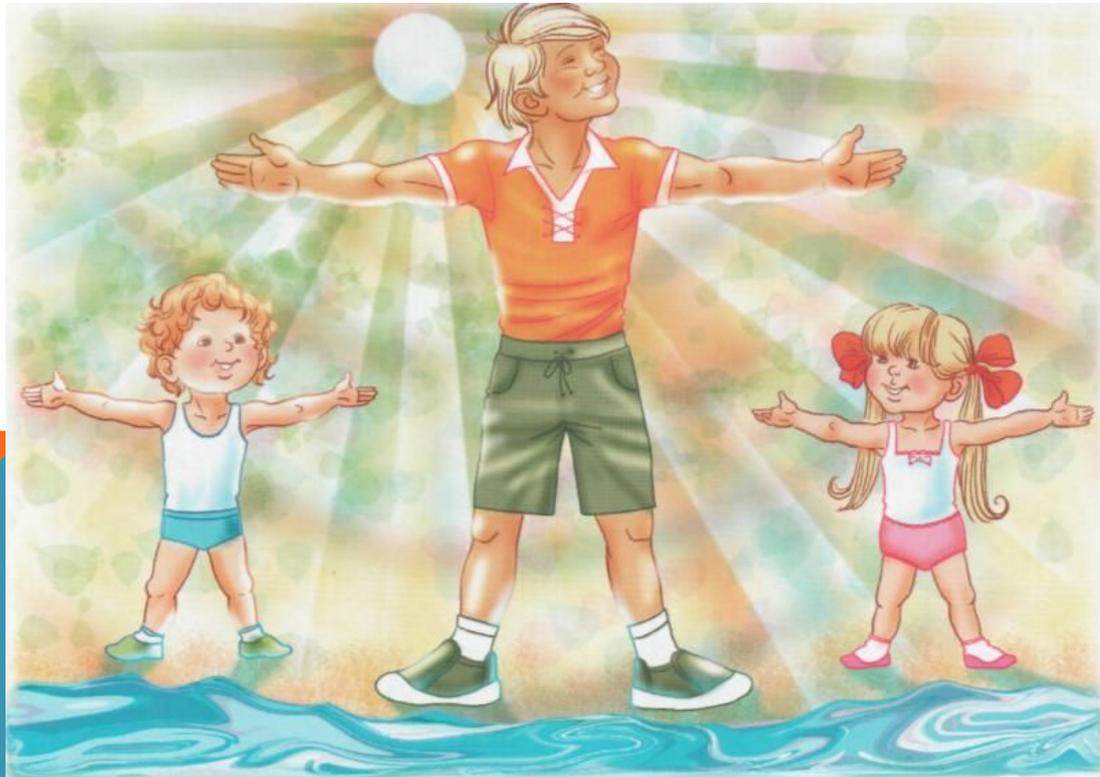
ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

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.



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.**

