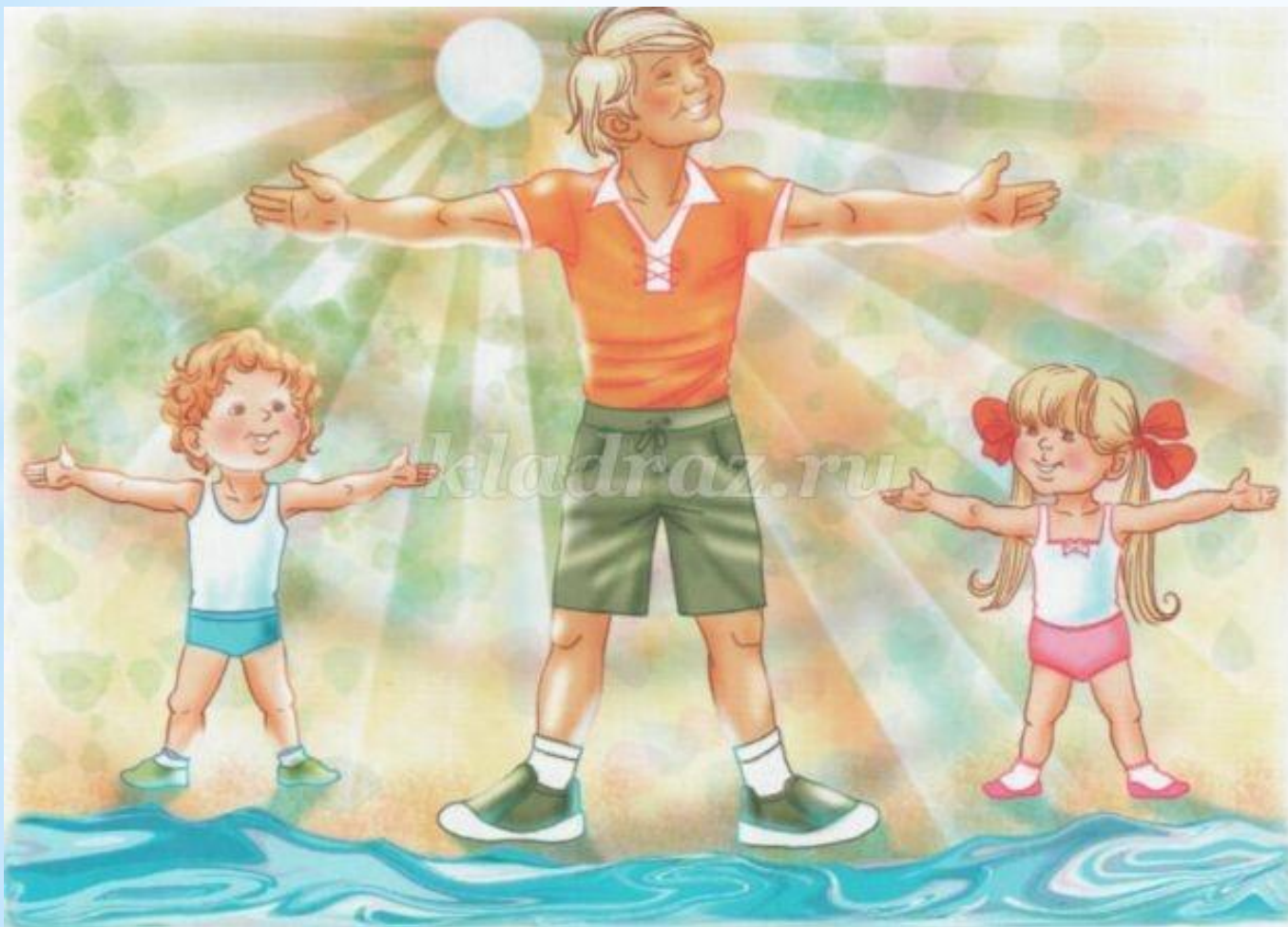


# Закаливание.



Выполнила:  
Студентка группы АФК-171  
А.Г. Лотова  
Преподаватель:  
Н.С. Палеева



***Закаливание*** - это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию на организм человека различными природными факторами: **воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами (относительно температуры тела) и пониженным атмосферным давлением.**

**Цель** - повышение функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному воздействию этих факторов.

# Воздушные ванны

\* *Воздушные ванны* — один из способов закаливания (закаливание воздухом), когда свободно движущийся воздух воздействует на частично или полностью обнаженное тело. Целебная сила свежего воздуха заключается в его богатстве кислородом, легкими ионами, фитонцидами и другими полезными для организма веществами. Основной фактор, воздействующий на человека, — температура воздуха.



# Солнечные ванны



- \* *Общеизвестно*, что закаливание солнцем повышает сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды.
- \* При умеренном воздействии солнечных ванн ускоряются обменные процессы в организме, повышается уровень гемоглобина, нормализуется работа кровеносной системы.

# Водные процедуры

\* *Водные процедуры* – это гигиенические и оздоровительные процедуры, которые связаны с наружным применением воды.



# Обтирание



**\*Обтирание** - начальный этап закаливания водой. В течение нескольких дней производят обтирания полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Сперва обтираются лишь по пояс, затем переходят к обтиранию всего тела. Обтирание проводится в направлении тока крови и лимфы — от периферии к центру.

# Обливание

\* *Обливание* - характеризуется действием низкой температуры воды, небольшим давлением струи, падающей на поверхность тела. Это резко усиливает эффект раздражения, поэтому обливания противопоказаны людям с повышенной возбудимостью и пожилым.



# Душ



- \* *Душ* — еще более энергичная водная процедура. Благодаря механическому раздражению падающей водой душ вызывает сильную местную и общую реакцию организма.
- \* Для закаливания используют душ со средней силой струи — в виде веера либо дождя.



# Мор жевание

## (плавание в холодной воде)

*Купание в открытых водоемах* —

один из наиболее **эффективных** способов закаливания. Температурный режим при этом сочетается с одновременным воздействием на поверхность тела воздуха и солнечных лучей.

Плавание, кроме того, имеет большое оздоровительное значение, способствует гармоничному развитию организма, укрепляет мышечную, сердечно-сосудистую и дыхательную систему, формирует очень важные двигательные навыки.



**Спасибо за внимание !**



***Если хочешь быть здоров - закаляйся!***