

«ЗАКАЛИВАНИЕ»

Закаливание

Закаливание это комплексная система оздоровительных мероприятий и воздействий на организм с использованием таких целебных сил природы как:

- солнце



- воздух



- вода



Солнце, воздух и вода – НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ!

Основные принципы закаливания:

1. **Постепенность.** Организм не сразу приспосабливается к необычным условиям, поэтому увеличение силы раздражающего воздействия должно идти постепенно.
2. **Систематичность.** Применять закаливающие процедуры надо систематически, они должны стать потребностью. Перерыв в закаливании снижает устойчивость к закаливающим воздействиям.
3. **Учёт индивидуальных особенностей:** возраст, состояние здоровья, физическое развитие, условия жизни, среда, в которой проживаешь.
4. **Разнообразие средств закаливания с использованием холодных и тепловых процедур различной интенсивности.**



Закаливание

солнцем:

1. Повышает тонус центральной нервной системы;
2. Активизирует деятельность желёз внутренней секреции;
3. Улучшает обмен веществ и состав крови;
4. Способствует образованию в коже витамина D.

Рекомендации:

Применять осторожно. Первое пребывание на солнце не должно продолжаться более 5-7 мин. Затем каждое последующее можно увеличивать на 3-4 мин, доведя до 30 мин. Лучшее время для солнечных ванн в средней полосе с 8 до 12 ч, в южной - с 7 до 11 ч.

Закаливание

воздухом:

1. Усиливает обмен веществ;
2. Укрепляет нервную и сердечно - сосудистую системы.

Рекомендаци

и:

Виды ванн	Температура	Продолжительность
Горячие	свыше +30 С	1 – 10 минут
Теплые	+25 ... +30 С	5 – 15 минут
Нейтральные	+21 ... +24 С	10 мин – 2 часа
Прохладные	+16 ... +20 С	15 мин – 1 час
Холодные	+14 ... +15 С	3 – 30 минут

Закаливание

водой:

1. Оказывает тонизирующее и возбуждающее действие на нервную систему, кровообращение и дыхание.

Рекомендации:

и:

Виды ванн	Температура	Продолжительность
Горячие	свыше +40 С	5 – 8 минут
Теплые	+36 ... +40 С	10 – 20 минут
Нейтральные	+33 ... +35 С	6 – 30 минут
Прохладные	+20 ... +32 С	3 – 5 минут
Холодные	до +19 С	3 – 15 секунд

Виды

процедур:

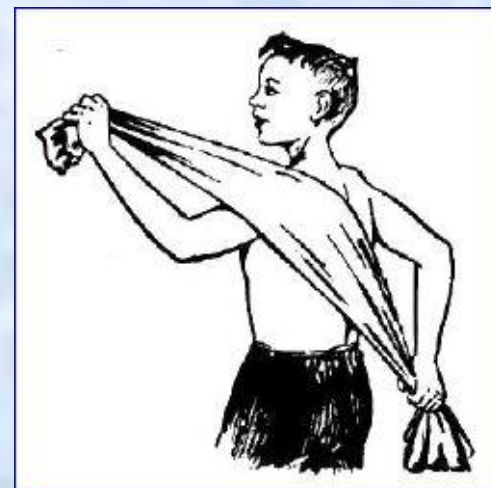
1. Обтирание;
2. Обмывание стоп;
3. Полоскание горла;
4. Обливание водой;
5. Душ;
6. Купание в открытых водоёмах.

1. Обтирание:

Обтираться полотенцем или губкой, смоченными водой, сначала – по пояс, а затем целиком;

Обтирать последовательно шею, грудь, руки, спину, живот, ноги, после чего вытереть их насухо и растереть тело сухим полотенцем до покраснения по ходу движения крови к сердцу;

Начальная температура воды для обтирания летом +26..+28 С, зимой +30..+32 С.



2. Обмывание стоп:

Проводить в течение всего года ежедневно перед сном;

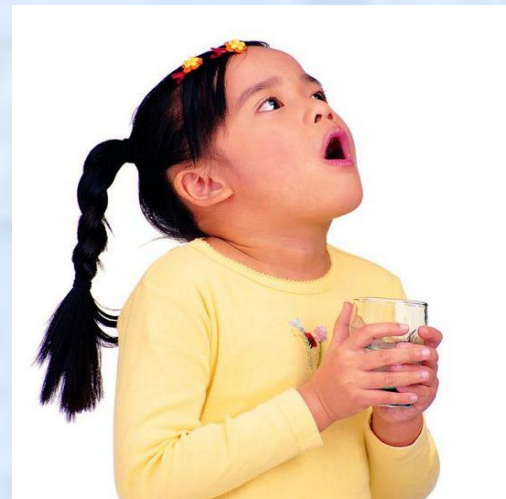
Начинать с температуры воды +26...+28 С, а затем довести до температуры +12...+15 С;

После обмывания стопы тщательно растереть до покраснения.



3. Полоскание горла:

Проводить каждый день утром и вечером;
Начальная температура воды $+23...+25^{\circ}\text{C}$,
постепенно через неделю снизить на $1-2^{\circ}\text{C}$ и
доводить до $+5...+10^{\circ}\text{C}$;



4. Обливание водой:

Приготовить 1 – 2 ведра воды;
Начальная температура летом $+28^{\circ}\text{C}$, зимой $+30^{\circ}\text{C}$.
Доводить температуру воды до $+18...+20^{\circ}\text{C}$;
Выливать воду так, чтобы она равномерно
стекала по всему телу от головы до пяток;
После водной процедуры растереть тело до
покраснения;
Длительность процедуры 3 - 4 мин.



5. Принятие душа:

Начальная температура воды $+35^{\circ}\text{C}$, а затем снизить её на $1 - 3^{\circ}\text{C}$ через каждые $5 - 7$ дней, доведя до $+18...+20^{\circ}\text{C}$;

Применять контрастный душ для укрепления нервной системы;

Процедуру закончить энергичным растиранием тела полотенцем.



6. Купание в открытых водоемах:

Начинать купание можно при температуре воды $+18...+20^{\circ}\text{C}$, желательно в утренние и вечерние часы, вначале 1 , а затем $2 - 3$ раза в день, соблюдая промежуток между купаниями $3 - 4$ ч.



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ – НЕ
БОЛЕЙТЕ!**

Домашнее задание

Опиши как ты закаляешься?