

Закаливание



- **Закаливание** — система специальных терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию



Виды закаливания



Польза закаливания

- закаливание человека повышает выносливость организма, укрепляет нервную систему, повышает иммунитет и сопротивляемость болезням. Закаливание считают одним из лучших способов сохранить



Правила закаливания

- Начинать закаливающие процедуры необходимо когда человек полностью здоров.
- Сочетайте закаливания с физическими упражнениями.
- Закаливание должно приносить бодрость и радость.
- Выполняя закаливающие процедуры необходимо проводить самоконтроль.
- важно проводить закаливающие процедуры регулярно