

Закаливание и его влияние на организм человека



Закаливание — это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию физических факторов окружающей среды.



Способы закаливания:

Обтирание

Обливание

Воздушные ванны

Солнечные ванны

Купание в открытых
водоемах

Босохождение

Моржевание

Обтирание

**Ежедневные
обтирания повышают
иммунитет,
способствуют
выработке
устойчивости
организма к
простудным
заболеваниям.**



Обливание

Обливание способствует улучшению работы сердечно - сосудистой системы, лучшей циркуляции крови и хорошему состоянию кожи, волос и ногтей.



Воздушные ванны

При применении воздушных ванн незаметно исчезает повышенная возбудимость, улучшается сон, появляются бодрость и жизнерадостное настроение. Способствуют нормализации артериального давления и лучшей работе сердца.



Солнечные ванны

Солнце усиливает иммунитет и сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды; оно укрепляет нервную систему, способствует образованию в коже пигмента меланина и витамина Д, стимулирует обмен веществ и



Купание в открытых водоёмах

Во время купания на тело действует большой комплекс факторов внешней среды. Купание повышает интенсивность обмена веществ, тренирует сердечно-сосудистую и нервную системы.



Босохождение

Босохождение должно быть постепенным и систематическим. При босохождении увеличивается интенсивность деятельности практически всех мышц организма, стимулируется кровообращение, улучшается умственная деятельность.



Моржевание

**Купание в проруби
усиливает
кровообращение,
облегчает боли в плечах,
суставах, спине,
уменьшает
депрессивное
состояние, симптомы
астмы, и бессонницы.**



Интернет ресурсы

<http://myrt.ru/polezno/page/9/>

<http://www.znaikak.ru/howzakalitbabyporules.htm>

<http://lifeoflife.ru/?p=435>

<http://www.molomo.ru/myth/cold.html>

Выполнила: Богомолова Мария Владимировна