

# Закаливание



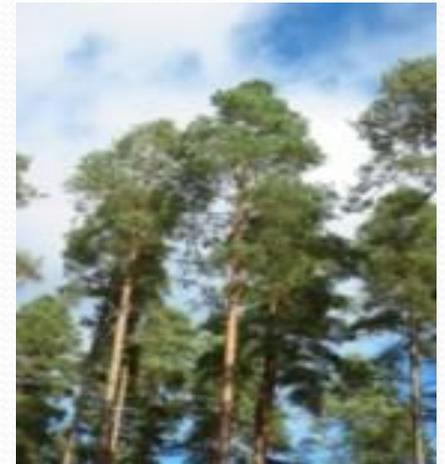
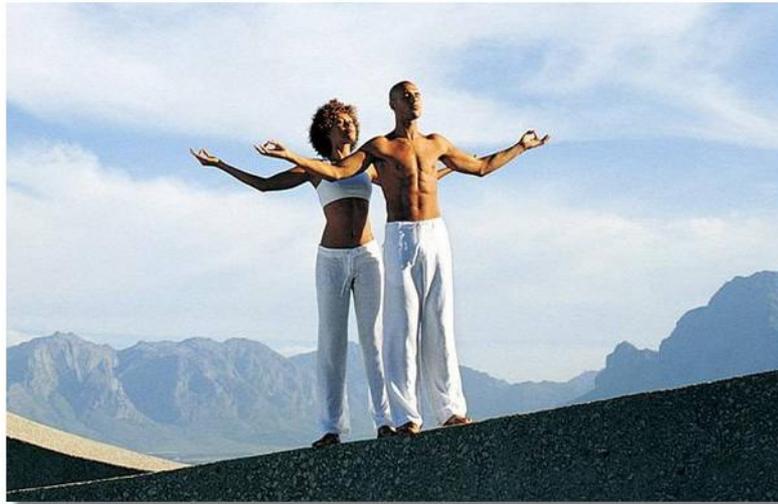
Выполнили: Павлов Андрей и  
Рябчнский Артем 10Б

# Методы закаливания

- закаливание воздухом
- закаливание водой
- ✓ обтирание
- ✓ обливание
- ✓ моржевание
- закаливание солнцем
- закаливание в парной
- босохождение

# Закаливание воздухом

Наиболее распространенная и доступная форма закаливания. Эти процедуры доступны людям различного возраста и могут широко применяться как здоровыми людьми, так и людьми, страдающими некоторыми заболеваниями.



# 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 полотенцем. После обтирают ноги и тоже растирают их.



# Закаливание водой обливание

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



# Закаливание водой

## моржевание

Большое внимание привлекает зимнее купание, которое оказывает влияние практически на все функции организма. У «моржей» улучшается работа сердца и легких, совершенствуется система терморегуляции, возрастает газообмен. Занятия таким плаванием следует начинать после предварительной тренировки закаливания.



# Закаливание солнцем

Во время закаливания солнцем усиливается деятельность потовых желез, увеличивается испарение влаги с поверхности кожи, что улучшает кровообращение во всех тканях организма.



# Закаливание в парной

**Закаливание в парной** является прекрасным лечебным, гигиеническим и закаливающим средством. Под влиянием банной процедуры повышается эмоциональный тонус организма, его работоспособность, ускоряются восстановительные процессы после длительной физической работы.



# 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.





Спасибо за  
внимание