

ЗАКАЛИВАНИЕ

Выполнил: ученик 9 класса Попов Илья

Руководитель: Гуляева Н.В.

- Повышает выносливость организма
- Укрепляет нервную систему
- Повышает иммунитет и сопротивляемость болезням
- Способствует хорошей работе всех органов.

**Закаливание – лучший способ
сохранить здоровье!**

Закаливание холодом

- Обтирание
- Обливание
- Душ
- Купание



Закаливание воздухом (аэротерапия)



- Воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе



Закаливание солнцем (гелиотерапия)

- Солнечные ванны



Закаливание в бане



Хождение босиком



Правила закаливания

1. Начинать закаливающие процедуры необходимо когда человек полностью здоров. Детям и людям, страдающим различными заболеваниями можно начинать закаливание с щадящих процедур и только после консультации с врачом.
2. Необходимо соблюдать принцип постепенности. Это касается как температурного режима, так и временных рамок закаливания.

Правила закаливания

3. Закаливание проводить регулярно, без больших промежутков, в любую погоду и время года.
4. Сочетайте закаливания с физическими упражнениями. Это гораздо повысит эффективность закаливающих процедур и благотворно повлияет на весь организм.
5. Закаливание должно приносить бодрость и радость. Если вы чувствуете недомогание после закаливающих процедур, то необходимо прекратить закаливание и обратиться к врачу

Правила закаливания

6. При закаливании необходимо учитывать индивидуальные особенности человека, состояние здоровья, время года.
7. Оценивайте общее самочувствие, пульс, кровяное давление, аппетит и другие показатели в зависимости от индивидуальных особенностей организма.



Если хочешь быть здоров - закаляйся!