

Закаливание

Закаливание -

– комплексная система оздоровительных мероприятий и воздействий на организм с использованием целебных сил природы – солнца, воздуха и воды.



Способы закаливания

- Солнцем
- Воздухом
- Водой
- Обтирание
- Обмывание стоп
- Полоскание горла
- Обливание водой
- Душ

Закаливанием солнцем:

Солнечные ванны лучше всего принимать утром при температуре воздуха не ниже 18°. Солнечные лучи повышают тонус кровеносных сосудов, очищают поры. Под влиянием солнечных лучей в коже образуется витамин D, необходимый для роста костей.



Правила закаливания солнцем:

- * Однако находиться под солнцем более 30 минут не рекомендуется: можно получить ожоги, перегреться, отчего возникает тошнота. Поэтому делайте перерывы, отдыхая в тени минут. Не забудьте надеть кепку или косынку. Лучше всего загорать в движении, играя подвижные игры.



Закаливание воздухом:

- * Воздушные ванны принимаются в любое время года. Делайте зарядку при открытой форточке. Свежий, прохладный воздух бодрит, способствует лучшему насыщению крови кислородом, повышает настроение. Закаливание воздухом можно проводить во время прогулок, походов, игр, но не на солнце, а в тени.



Закаливание водой

- * Водные процедуры полезны в любое время года. К ним относятся обтирание, обмывание ног, полоскание горла, обливание, душ, купание в открытых водоемах.



Купание в открытых водоемах

- * Этот вид закаливания водой один из наиболее эффективных способов, при котором осуществляется комплексное влияние на организм воды, воздуха и солнечных лучей. Купаться желательно в утренние и вечерние часы.



Правила закаливания:

- * Продолжительность закаливающих процедур вначале должна быть небольшой, а температура воздуха и воды соответствовать рекомендуемому. После водных процедур разотрите тело сухим полотенцем до легкого покраснения. Если начали закаляться, то делайте это каждый день! Если пропустили 1-2 недели, то надо начинать всё сначала. Выполняйте закаливающие процедуры только будучи здоровым. Немедленно прекращайте закаливающие процедуры при ухудшении самочувствия. Не оставайтесь под прямыми солнечными лучами в первые жаркие дни более 10 минут. Летом надевайте на голову лёгкую шапочку из светлой ткани.



Здоровый
Образ
Жизни



Будьте здоровы!!!