

Закаливающие процедуры для организма

Выполнила: Подушкина Дарья

11-3 группа

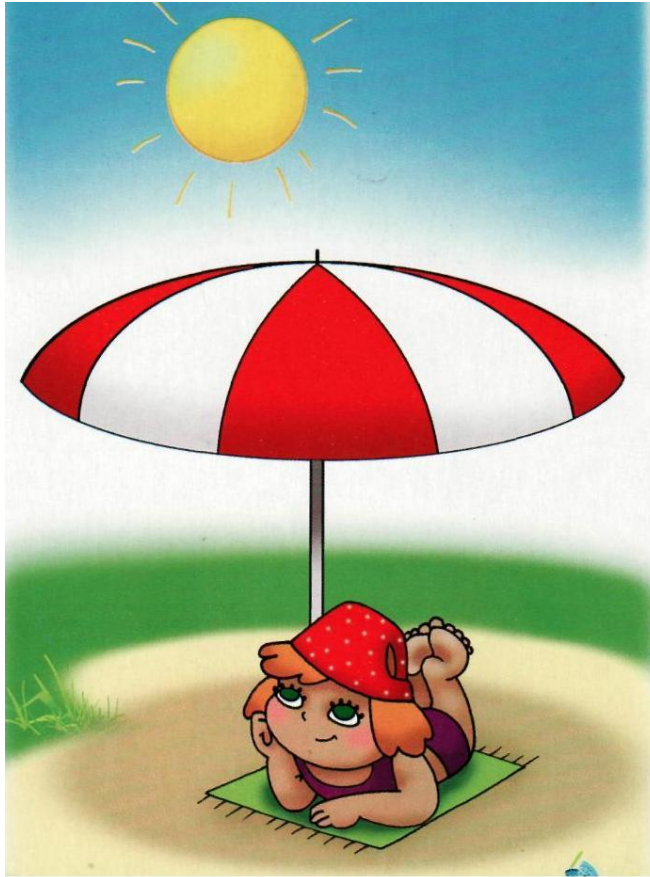
Преподаватель: Ю.А. Шалагинов

Закаливание воздухом

- Закаливание воздухом улучшает обмен веществ, кровообращение, тонус нервной системы



Закаливание солнцем



Солнечные инфракрасные лучи обладают ярко выраженным тепловым действием на организм. Они способствуют образованию дополнительного тепла в организме. В результате этого усиливается деятельность потовых желез и увеличивается испарение влаги с поверхности кожи

Солнечные ванны



- Солнечные ванны с целью закаливания следует принимать очень осторожно, иначе вместо пользы они принесут вред. Принимать солнечные ванны лучше всего утром, когда воздух особенно чист и ещё не слишком жарко, а также ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату.

Закаливание водой



- Мощное средство, обладающее ярко выраженным охлаждающим эффектом, так как ее теплоемкость и теплопроводность во много раз больше, чем воздуха. При одинаковой температуре вода нам кажется холодней воздуха. Показателем влияния водных закаливающих процедур служит реакция кожи. Если в начале процедуры она на короткое время бледнеет, а затем краснеет, то это говорит о положительном воздействии

Обтирание



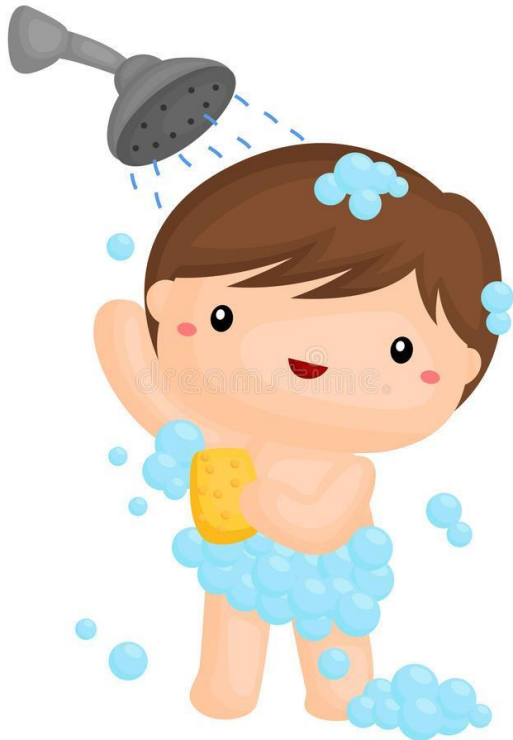
- Это самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Ежедневные обтирания повышают иммунитет, способствуют выработке устойчивости организма к простудным заболеваниям.

Обливание



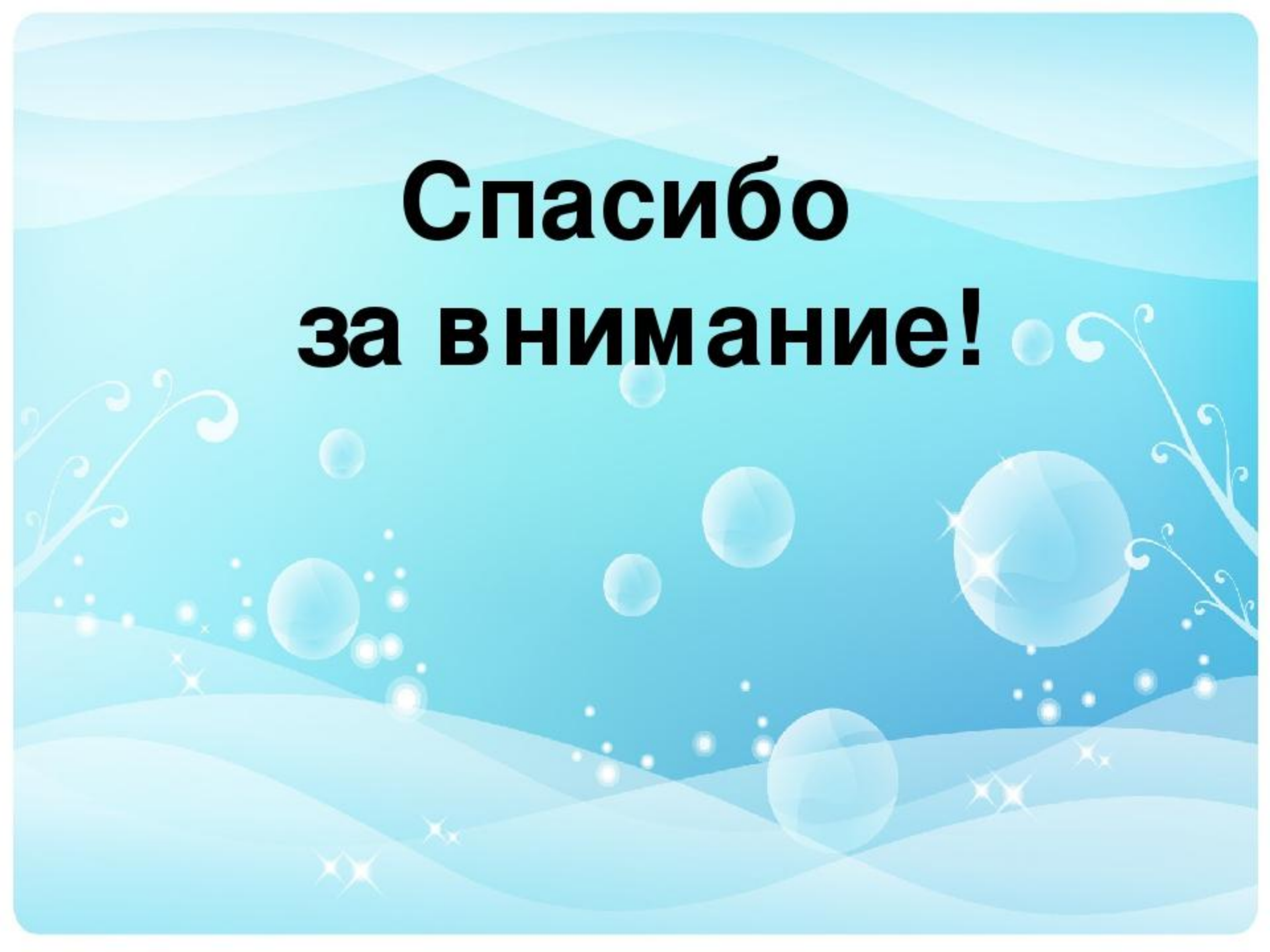
- Первоначально вода для обливаний должна иметь температуру $+37—38\text{ }^{\circ}\text{C}$. В конце каждой недели температуру воды снижают на $1\text{ }^{\circ}\text{C}$. Длительность процедур первоначально составляет 1 мин и постепенно увеличивается до $2—3$ мин.

Душ



- В начале закаливания температура воды должна быть около $+30-32^{\circ}\text{C}$ и продолжительность не более минуты. В дальнейшем можно постепенно снижать температуру и увеличивать продолжительность до 2 мин., включая растирание тела.

**Спасибо
за внимание!**

The background is a vibrant blue gradient with soft, wavy patterns. It is decorated with several translucent blue bubbles of varying sizes, some of which have bright white sparkles. Delicate white floral or vine-like motifs are scattered across the scene, adding a whimsical touch. The overall aesthetic is clean, modern, and celebratory.