

Закаливание организма

Подготовила: Цапкова Виктория
21-Э

Закаливание

- **Закаливание** — метод физиотерапии по воздействию на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами (относительно температуры тела)



Виды закаливания

- Аэротерапия
- Гелиотерапия
- Ходжение босиком
- Закаливание воёдой

Аэротерапия – закаливание воздухом.

- **Аэротерапия – закаливание воздухом.** Данный вид закаливания включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе. Свежий воздух закаляет организм путем охлаждения кожных рецепторов и нервных окончаний слизистой и тем самым совершенствует терморегуляцию организма.



Гелиотерапия – закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и теплом.

- **Гелиотерапия – закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и теплом.** Закаливание солнцем повышает устойчивость нервной системы, ускоряет обменные процессы организма, повышает сопротивляемость организма, улучшает кровообращение, улучшает работу мышечной системы, имеет тонизирующее воздействие почти на все функции организма. Закаливание солнцем может не только принести пользу, но и оказать очень большой вред, поэтому к этому виду закаливания нужно относиться очень ответственно и соблюдать все правила закаливания солнцем.



Хождение босиком

- **Хождение босиком.** Этот вид закаливания полезен и детям и взрослым. На стопах человека находится большое количество биологически активных точек, которые при хождении босиком стимулируются и помогают нормализовать работу многих органов и систем организма.



Закаливание водой

- **Закаливание водой.** Закаливание водой – это очень полезная для организма человека процедура. При водном закаливании циркуляция крови в организме происходит интенсивней, принося органам и системам организма дополнительный кислород и питательные вещества.

