

# Методы закаливания





# Главные принципы:

- 1) Систематичность
- 2) Постепенность
- 3) Учет индивидуальных особенностей
- 4) Самоконтроль



## Методы закаливания:

### Закаливание воздухом





# Закаливание водой

- местные процедуры
- обтирание всего тела
- обливание прохладной и холодной

водой

- душ – прохладный и контрастный
- купание в проруби (процедура для очень закаленных людей).



## Закаливание солнцем





## Ходьба босиком

