#### TEMA:

# Физиологические особенности влияния



### Регулярное закаливание

#### обеспечивает:

- ослабление или устранение негативных реакций организма на изменение погоды;
- повышение способностей к восприятию и запоминанию;
- укрепление силы воли;
- активную физиологическую деятельность и здоровую жизнь;
- замедление процесса старения;
- продлевание срока активной жизни на 20-25%

#### Принципы закаливания:

- 1. Постепенное увеличение дозы закаливающих процедур.
- 2. Регулярность.
- 3. Учёт индивидуальных особенностей организма, степени его здоровья.
- 4. Многофакторность.

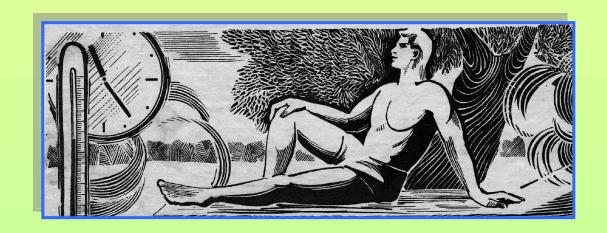
#### Виды закаливания:

- 1.Закливание воздухом
- тепловые ванны (выше 22\* С);
- безразличные ванны (21-22\*С);
- прохладные ванны (17-20\*C);
- умеренно-холодные ванны (9-16\*);
- холодные ванны (0-8\*С);
- очень холодные ванны.

#### 2. Солнечные

#### ванны

- первая солнечная ванна не более **20** минут;
- в дальнейшем время увеличивается на **5-10** минут, постепенно доводя его до **1,5-2** часов.



## 3. Закаливание водой.

- <u>закаливание носоглотки;</u>
- <u>обливание стоп</u> производят в течение 25-30 с. Начинают с температуры воды 27-28\* С, через каждые 10 дней её снижают на 1-2\* С, доводя до конечной температуры не ниже 10\* С. Процедуру лучше проводить вечером, за час до сна.



- ножные ванны- начальная температура воды 30-28\* С,через каждые 10 дней её снижают на 1-2\* С, доводя до конечной 15-13\* С. Длительность первых ванн -1 мин. Постепенно её доводят до 5 мин.

- хождение босиком- применять желательно с поздней весны до осени. Особенно полезно ходить босиком по росе, после дождя, по воде.

