

ТЕМА:

**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:

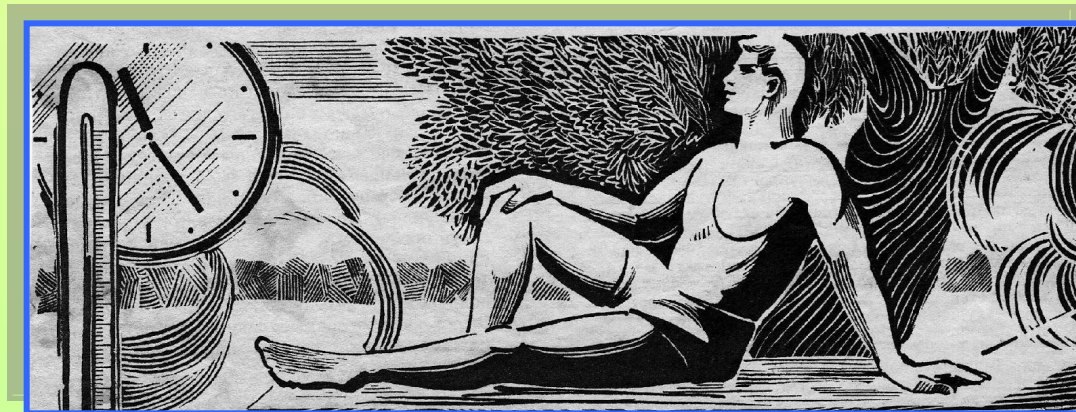
1. Закаливание воздухом

- тепловые ванны (выше 22°C);**
- безразличные ванны ($21-22^{\circ}\text{C}$);**
- прохладные ванны ($17-20^{\circ}\text{C}$);**
- умеренно-холодные ванны ($9-16^{\circ}$);**
- холодные ванны ($0-8^{\circ}\text{C}$);**
- 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.

- закаливание носоглотки;
- обливание стоп- 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.

