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.***

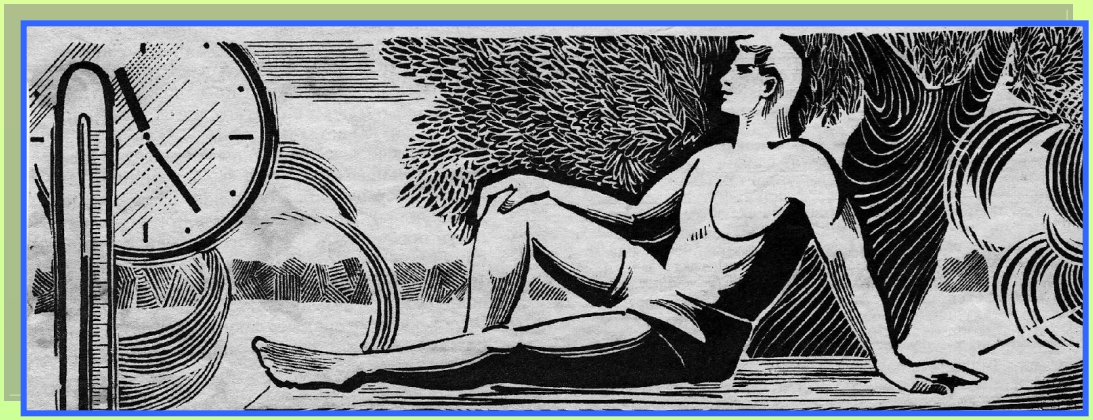
Виды закаливания:

1.Закливание воздухом

- тепловые ванны (выше 22* С);
- безразличные ванны (21-22*С);
- прохладные ванны (17-20*С);
- 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.

- *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.*