

# Способы и методы закаливания организма

---

Закаливание –это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления).

- ✓ Закаливание может помочь укрепить организм, повысить сопротивляемость организма.
- ✓ Закаливание - древний метод крепкого здоровья и долголетия.
- ✓ Закаленный организм устойчив к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Это особенно важно в таких странах, как Россия, с длительной и суровой зимой.

# Виды закаливания

---

- ✓ Закаливание воздухом
- ✓ Водные процедуры
- ✓ Солнечные ванны
- ✓ Обтирание снегом
- ✓ Хождение босиком
- ✓ Моржевание
- ✓ Баня, с купанием в холодной воде.

Если вы решили закаляться, то начинать рекомендуется летом. Этот период наиболее безопасен и комфортен с психологической и физической точки зрения. Переход к более сложным методам закаливания следует осуществлять постепенно.

# Примеры закаливания

---

# Холодное обтирание

---

Обтирание проводится при температуре не ниже 18 градусов.

Делается обтирание так:

Смочите полотенце холодной водой и оботрите руки и туловище. После этого быстрыми движениями оботритесь сухим полотенцем.

# Водные процедуры для ног

---

- Эти процедуры рекомендуются людям, часто болеющим простудными заболеваниями. Вечером, перед сном, опустите ноги в прохладную воду на 3-5 минут. Начиная принимать ножные ванны с температуры 38 градусов, каждый день, понижая ее на 1 градус.

# Контрастный душ

---

Контрастный душ делают так:

- ✓ Теплая вода (30 сек)
- ✓ Горячая вода (30сек-1 мин)
- ✓ Холодная вода (30сек-1 мин)
- ✓ Горячая вода (30 сек)
- ✓ Холодная вода (до 5 мин)