



# **Закаливание ВОДОЙ.**

**ГКСУ со «Камышинский СРЦ»**

# Методы закаливания ВОДОЙ

- Обтирание легко доступно и проводится с помощью махрового полотенца, губки или варежки смоченной в воде.
- Сначала обтирают шею, грудь, затем спину и живот. После этого вытираются насухо полотенцем и растираются до заметного покраснения.



# Методы закаливания

## ВОДОЙ

- **Обливание.** Водой из лейки или ручного душа начинайте обливать себя сзади от ступней ног до шеи. После этого в течение двух минут обливайте себя сзади, обливая шею, спину, ягодицы. После этого облейте грудь и живот, а затем руки. При необходимости можете совместить обливание с растиранием тела специальной варежкой.
- Очень хорошее расслабляющее воздействие оказывает обливание плеч и шеи. Для этого даже не надо полностью раздеваться, разденьтесь до пояса, наклонитесь над ванной и окатитесь в течении пары минут тёплой водой.
- При головных болях применяется обливание головы.



# Методы закаливания ВОДОЙ

- Душ. Это более сильная по воздействию на организм закаливающая процедура.
- Для начинающих следует поддерживать температуру воды около  $30^{\circ}\text{C}$ , продолжительность воздействия — не более минуты.



# Методы закаливания ВОДОЙ

- Купание. Это очень популярная закаливающая процедура знакомая всем с детства.
- Лучше всего купание проводить в открытых водоёмах и начинать в тёплое время года, когда вода уже достаточно прогрелась.



# Моржевание.

- **Моржевание является не только способом закаливания, но и методом, который способствует улучшению энергетики человеческого организма. Он наделяет силой весь организм.**
- **В результате наблюдений за людьми, которые занимаются моржеванием, было установлено, что уровень заболеваемости простудными заболеваниями в 60 раз меньше, чем у обычных людей, а заболеваниями другого характера – в 30 раз меньше.**



# Купание на Крещение.

- Моржевание, как способ закаливания еще и имеет тесную связь с церковными праздниками, например с крещением, на которое люди окунаясь в воду, смывают с себя все грехи.
- В медицине этот способ закаливания впервые был описан в 1886 году.

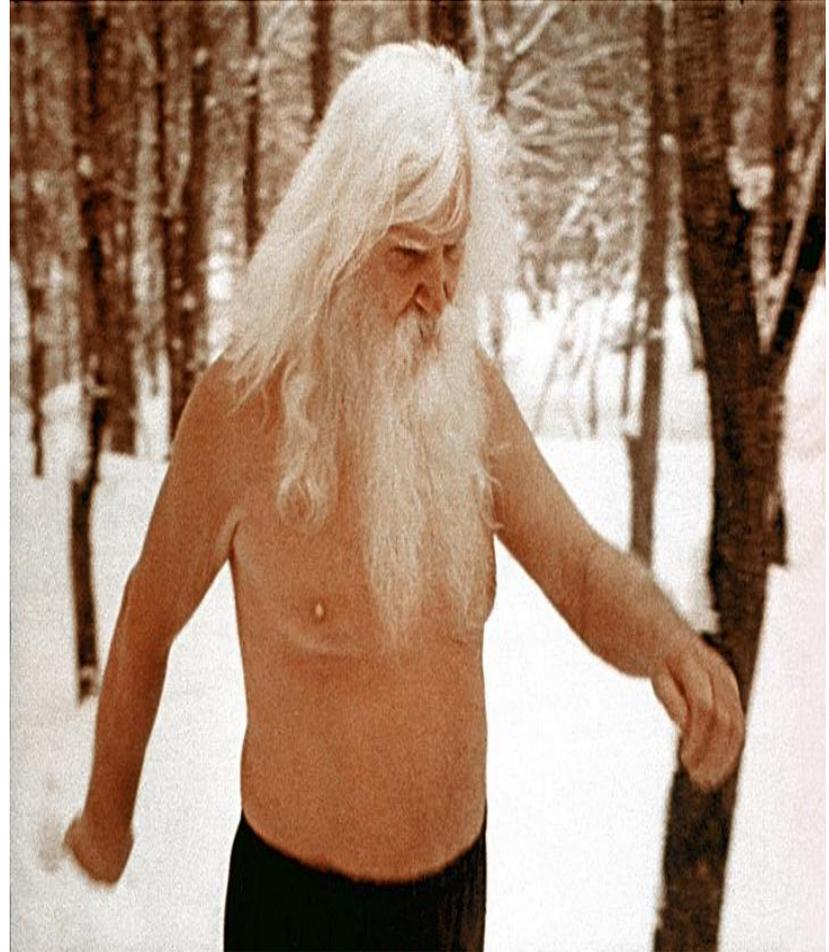


# Плюсы и минусы моржевания.

- **Польза заключается в укреплении иммунной системы, улучшении состояния кожи и кровообращения.**
- **Кроме того, в процессе моржевания происходит выброс так называемых гормонов радости, что приводит к улучшению настроения, если наблюдались какие-то болевые синдромы, то они тоже исчезают.**
- **Противопоказанием к моржеванию являются такие заболевания как: туберкулез, аллергия на холод, поражения мозговых сосудов и коронарных, а также заболевания почек, гинекологические заболевания.**
- **Ко всему прочему, не рекомендуется приучать ребенка к моржеванию, так как для растущего организма это сильнейший гормональный стресс.**

# Порфирий Иванов

- Одним из популяризаторов холодого закаливания был в нашей стране Порфирий Корнеевич Иванов, примером своей жизни показавший возможность гармоничного слияния с природой во всех её проявлениях. Даже в самые сильные морозы он ходил в одних трусах и босиком, по много раз в день купался зимой в естественных водоёмах или обливался водой из колодцев, ночевал без одежды в снегу.



# Закаливание детей.

- **Закаливание детей можно считать самой основной профилактической мерой простудных заболеваний и методом укрепления иммунитета.**
- **Начинать закаливающие мероприятия рекомендуется с младенчества и продолжать всю жизнь, но только в том случае, если организм ребёнка полностью здоров.**



# Закаливание горячей водой.

- Для тех, кто испытывает дискомфорт при контакте кожи с холодной водой, тоже есть возможность закаливания, только горячей водой. Суть метода довольно проста: тело протирают губкой (полотенцем), обильно смоченным в тёплой или даже горячей воде.
- Теперь начинается самое интересное, вода начинает испаряться с поверхности тела и охлаждать его. Однако будьте осторожны! С увеличением температуры воды, увеличивается и интенсивность испарения влаги, а значит и охлаждения организма. Как и при постепенном снижении температуры при закаливании организма холодной водой, повышать температуру при закаливании горячей водой тоже следует постепенно.
- Такой метод закаливания воздействует на организм так же, как и контрастный душ.

# Правила закаливания водой.

- Первое и основное правило закаливания водой – это **постепенность**. Интенсивность закаливающих процедур следует наращивать постепенно. И вместе с тем, не стоит излишне тормозить воздействие холода на организм, оно должно быть достаточно сильным, чтобы организм начал реагировать.
- Второе правило закаливания организма водой – **систематичность**. Кроме того, лучше подвергать свой организм закаливанию чаще и кратковременно, чем редко и долго, что может привести к обратному эффекту. При прекращении закаливающих процедур на 2-3 месяца, устойчивость организма к холоду исчезнет бесследно.
- Третье правило – упор на **особенности вашего организма**. Обязательно учитывайте отношение собственного организма к раздражению холодом.
- Четвёртое правило закаливания – **многофакторность**. Чтобы добиться наилучшего эффекта от закаливания следует комбинировать разные методы закаливания: душ, обливание, купание, закаливание солнцем и воздухом.

**Береги здоровье, оно — твоя  
частная собственность.**

