**Закаливание**

– ***это система профилактических мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды.***

 Оздоровительное закаливание помогает организму повысить адаптацию к условиям внешней среды, т. е. закаленный организм даже при значительных колебаниях температуры окружающей среды поддерживает температуру внутренних органов в достаточно узких границах отреагировать, и получит переохлаждение или перегрев.

|  |  |
| --- | --- |
|   |  http://mama.tomsk.ru/images/health/zakal.jpg  |

**Правила закаливания:**

1. **Начинать** закаливающие процедуры необходимо, **когда человек полностью здоров.** Детям и людям, страдающим различными заболеваниями, можно начинать закаливание со щадящих процедур и только после консультации с врачом.

2***. Необходимо соблюдать принцип постепенности.***

Это касается как температурного режима, так и временных рамок закаливающих процедур. При закаливании водой нужно начинать процедуры с воды комнатной температуры, постепенно понижая ее на 1-2 градуса. При закаливании солнцем также необходимо соблюдать принцип постепенности и начинать пребывание на солнце с нескольких минут и постепенно увеличивая время.

3*.* ***Регулярность*** – одно из самых важных правил. Если все-таки так получилось, что Вы на длительное время прерывали закаливание, то возобновлять его необходимо с более щадящих процедур.

4. Закаливание ***должно приносить бодрость и радость*** (чувствуете недомогание после закаливающих процедур – прекращайте и бегом к врачу).

5. Необходимо учитывать индивидуальные особенности человека, состояние здоровья, время года, природно-климатические условия и так далее.

6. Самоконтроль при проведении закаливающей процедуры. Оценивайте общее самочувствие, пульс, кровяное давление, аппетит и другие показатели в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

7. Помните, что ***закаливание это одна из составляющих здорового образа жизни****.*

 ***Не забывайте уделять внимание своему питанию и другим аспектам своей жизни***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Виды закаливания:***  |  |
| **Аэротерапия – закаливание воздухом.** Данный вид закаливания включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе. | http://tse1.mm.bing.net/th?&id=OIP.M42de796ada2b3e05d8050443f886508do0&w=231&h=184&c=0&pid=1.9&rs=0&p=0 |
| **Гелиотерапия – закаливание солнцем,** воздействие на организм солнечным светом и теплом.  |  http://tse3.mm.bing.net/th?id=OIP.M642c7c4a44b17c0f2816bf8da4272469o0&pid=15.1 |
| **3. Хождение босиком.** На стопах человека находится большое количество биологически активных точек, которые при хождении босиком стимулируются и помогают нормализовать работу многих органов и систем организма.  | http://tse1.mm.bing.net/th?&id=OIP.Mde0d8261a8c94fe45051f3bd8cec2c5co0&w=300&h=225&c=0&pid=1.9&rs=0&p=0 |
| **Закаливание водой (обтирание, обливание, душ, лечебное купание и моржевание).** Закаливание водой – это очень полезная для организма человека процедура. При водном закаливании циркуляция крови в организме происходит интенсивней, принося органам и системам организма дополнительный кислород и питательные вещества. |  http://tse1.mm.bing.net/th?&id=OIP.Ma992be28d84d9598823ee7d54994abbeo0&w=297&h=198&c=0&pid=1.9&rs=0&p=0 |