**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](http://www.bing.com/images/search?q=%d0%b7%d0%b0%d0%ba%d0%b0%d0%bb%d0%b8%d0%b2%d0%b0%d0%bd%d0%b8%d0%b5+%d0%b2%d0%be%d0%b7%d0%b4%d1%83%d1%85%d0%be%d0%bc&view=detailv2&&id=545D4A092D7DCB16BDCC17B8A6F786B34D0E8690&selectedIndex=0&ccid=Qt55ator&simid=608006446134003430&thid=OIP.M42de796ada2b3e05d8050443f886508do0) | |
| **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](http://www.bing.com/images/search?q=%d0%a5%d0%be%d0%b6%d0%b4%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5+%d0%b1%d0%be%d1%81%d0%b8%d0%ba%d0%be%d0%bc&view=detailv2&&id=0A07F71C610CDD84F96EC25CA3965E426379B50F&selectedIndex=41&ccid=3g2CYajJ&simid=607986457356077254&thid=OIP.Mde0d8261a8c94fe45051f3bd8cec2c5co0) | |
| **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](http://www.bing.com/images/search?q=%d0%97%d0%b0%d0%ba%d0%b0%d0%bb%d0%b8%d0%b2%d0%b0%d0%bd%d0%b8%d0%b5+%d0%b2%d0%be%d0%b4%d0%be%d0%b9&view=detailv2&&id=B120756EE2692B667F667F1448FC3BD22E9BDF09&selectedIndex=119&ccid=qZK%2bKNhN&simid=608022560850183895&thid=OIP.Ma992be28d84d9598823ee7d54994abbeo0) | |