**10 способов, как согреться в морозы.**

С приходом зимы мы радуемся снегу и праздникам, но также ищем способы, как согреться в морозы. Особенно это касается тех, кому приходится много времени зимой проводить на улице.

Предлагаю десять практичных способов по борьбе с холодом и морозом.

1.     Перед выходом из дому надо сытно поесть чего-нибудь горячего. Еда дает организму энергию, большая часть которой пойдет на его обогрев. Зимой нужно есть больше калорийной пищи. Это должны быть какие-то супы, бульоны, мясо и рыба, более сытные гарниры. То есть, одними овощами в морозную зиму не обойтись. Так как организм зимой потребляет больше энергии, то дневную норму калорий можно увеличить до 400. Помогут согреться в морозы и специи: карри, перец, тмин, корица, имбирь.

2.     Греться лучше чаями: травяным, с имбирем, лимоном. Альпинисты отдают предпочтение горячему шоколаду, который долго сохраняет тепло.

3.     Метод туммо. Это метод, которым пользуются тибетские монахи. Они садятся на снег и представляют, как в теле рождается маленькое пламя из волос, оно увеличивается в размерах и заполняет собой все тело, вытесняя холод и отдавая наружу жар.

4.     Чаще всего обморожению подвергаются руки и ноги. Чтобы не допустить этого, надо все время массировать их. Массаж поможет до выхода на улицу и по возвращению в теплое место.

5.     Особое внимание в морозы требует наша одежда. Одеваться нужно в несколько слоев. Но главное все-таки не количество, а качество. Одежда должна быть из натуральных тканей. Никакой синтетики! Короткие куртки и узкие брюки отложите до весны. Одежда должна быть широкой, чтобы между ней и телом оставалось пространство, в котором создастся слой тепла. На ноги нужно одеть несколько пар носков, опять же натурального качества. Обувь должна быть свободной с утепленными стельками.

6.     Дыхание. Старайтесь вдыхать медленно и не глубоко, это поможет успокоиться и привыкнуть к холоду. Монахи выработали такой способ: вдыхают обеими ноздрями, а выдыхают одной, вторую прижав пальцем.

7.     Движение. Принято считать, что на морозе нельзя стоять на месте. Движения действительно заставляют кровь быстрее циркулировать по сосудам и согревать организм. Однако не забывайте, при слишком интенсивных движениях ваше тело будет отдавать больше энергии и, в конце концов, ему захочется остановиться и передохнуть, тогда мороз еще больше будет ощущаться. Поэтому движения должны быть размеренными, без фанатизма, как говорится. Соответственно и подвижные игры для детей не должны быть слишком долгими.

8.     Любовь. Наукой доказано, что одинокие люди замерзают быстрее. Представив любимого человека, семью, подругу, можно почувствовать прилив тепла. А если они рядом, то просто обнимитесь — наша теплокровная природа поможет нам согреть друг друга! Обнимите ребенка во время прогулки!

9.     Стрессы и нервные срывы еще больше помогут морозу охладить вас. Поэтому - не нервничайте. Заставьте себя расслабиться: напрягите мышцы, а потом резко расслабьте их.

10.                И самый последний совет, как согреться в мороз: если вам часто приходиться бывать на улице в лютый холод, необходимо приобрести внешний источник тепла, например, специальную грелку.

**Все эти советы подходят как взрослым, так и детям. Просто помогите своему ребенку правильно применить эти советы!!! Физкульт-привет!**