

Рекомендации по закаливанию

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ

1. Постепенность. Все мероприятия по закаливанию проводить постепенно (снижение температуры воды, увеличение времени воздействия воды и солнца на организм).
2. Систематичность.
3. Применение разнообразных средств (водные и воздушные процедуры, приучать организм к воздействию низких и высоких температур).
4. Учитывать особенности организма. Находиться под наблюдением врача.

СРЕДСТВА ЗАКАЛИВАНИЯ:

1. Закаливание воздухом. Вначале воздушные ванны надо принимать не более 10-20 минут при температуре воздуха 18-20 градусов. Затем продолжительность воздушных ванн можно довести до 2-3 часов при более низкой температуре.
2. Закаливание водой. Водные процедуры лучше начинать летом или весной и проводить в течение года:
 - а) обтираться следует сначала полотенцем, смоченным водой комнатной температуры, в течение 25-30 секунд. Затем температура воды постепенно снижается, а время обтирания увеличивается до 2-3 минут;
 - б) при обливании начальная температура воды должна быть 32-34 градуса. Затем постепенно она снижается до комнатной. После обливания необходимо тщательно растереться полотенцем;
 - в) принимать душ надо начиная с температуры воды 32-34 градуса и постепенно снижать её до комнатной. Продолжительность процедуры — 1-2 минуты;
 - г) купание рекомендуется начинать при температуре воды 21 -22 градуса. Продолжительность — 5-8 минут. Постепенно температура воды снижается до 17-18 градусов, а время увеличивается до 10-15 минут.
3. Закаливание солнцем. Наиболее благоприятное время для приёма солнечных ванн-8-12 часов. Начинать закаливание нужно при температуре воздуха не ниже 20 градусов и не выше 35 градусов, увеличивая продолжительность пребывания на солнце с 5 до 60 минут. Принимать солнечные ванны лучше лёжа, накрыв голову лёгким головным убором и надев дымчатые очки.

Выполнила студентка 217-9 группы Безруких Марина