

Закаливающие процедуры

Выполнила:
Верещагина Марина
Студентка 21-Э группы

Что такое закаливание организма

- Закаленное тело адекватно и быстро реагирует на значительные колебания температуры, например, при входе и пребывании в сильно охлажденной комнате с жары. Если организм хорошо тренирован, он может поддерживать постоянство внутренней температуры тела в строго заданной узкой границе, не допуская переохлаждения или, напротив, перегрева (если это высокая температура окружающей среды).
- В ходе закаливания тренируются сосуды, они меняют свой тонус в соответствии с потребностями тела, регулируя теплоотдачу, испарение жидкости при потоотделении, кровоснабжение и питание мышц и других тканей.
- Помимо этого, при систематическом закаливании нормализуется работа центральной и периферической нервной системы, стимулируются все звенья иммунитета (гуморальный и клеточный), человек реже болеет, становится более выносливым. При этом закаливание не требует каких-либо больших расходов, оно доступно всем и использует силы природы.

Воздушные ванны

- Закаливание воздухом одно из распространенных видов улучшения состояния здоровья за счет воздействия свежего воздуха, за счет кислорода, ионов. Для этого необходимо подставлять либо обнаженное или частично раздетое тело под свободно циркулирующий воздух. Такие методы закаливания часто применяют в детском возрасте. Малышей оставляют в проветренном помещении, освободив от одежды. При этом важно, чтобы в комнате было не холодно, но свежо. При воздействии свежего воздуха усиливаются теплоотдача. В результате раздражаются нервные окончания на коже, а также происходит улучшение дыхания, происходит насыщение крови кислородом. Свежий воздух улучшает обменные и окислительные процессы в организме, а также улучшает тонус мышечной системы и способствует успокоению нервной системы. Детки после такого закаливания хорошо засыпают, у них улучшается аппетит, усиливается кровообращение и улучшается дыхание.
- Начинать закаливание необходимо с 2-3 минут. Именно воздушные ванны являются одним из важнейших путей к укреплению организма, с них начинают, чтобы потом перейти к водным процедурам для улучшения здоровья.

Солнечные ванны

- Солнечные ванны позволяют существенно укрепить организм, особенно при заболеваниях, связанных с недостатком витамина D. Нехватка витамина способна привести к задержке физического развития и умственной задержке. Солнечные ванны необходимо принимать в течение 10-15 минут, учитывая фототип кожи. Стоит избегать длительного пребывания на открытом солнце, если имеете светлую кожу.



Ходжение босиком

- Помимо стимулирующего эффекта для стопы, такой тип оздоровления приносит пользу для сосудов, улучшает состояние кожи, выполняет роль пиллинга. Такая процедура полезна тем, у кого проблемы с кровообращением. А также хождение босиком положительно для регуляции потоотделения.



Обливание холодной водой

- Вода, это, прежде всего натуральный целебный элемент во многих древних оздоравливающих практиках. Традиционные и нетрадиционные методы закаливания при помощи водных процедур считаются более действенными и сильными по своему эффекту. Поэтому обливание водой стоит проводить очень аккуратно, начиная с протирания полотенцем, а потом уже с обливания, температуру при этом надо уменьшать постепенно.



Контрастный душ

- Процедура улучшает кровообращение, способствует подтягиванию кожи, тонизирует. Показан для всех тех, кто хочет укрепить иммунитет. Процедура дает омолаживающий эффект. Начинать закаливание и виды закаливания при помощи душа, нужно с несильно резких перепадов температур. Организм должен привыкать постепенно к холодной воде.



Закаливание снегом

- От данного мероприятия улучшается мышечный тонус, обмен веществ ускоряется, становится лучше терморегуляция, исчезают не нужные жиры и углеводы, в конце концов, это оказывает позитивное воздействие на нервную систему. После такого растирания Вы почувствуете настоящий жар от малейшего прикосновения к кожным покровам. Перепад температурных режимов является превосходной гимнастикой для сердечно – сосудистой системы. Здоровому мотору время от времени такая встряска будет очень полезна! Обтирание способно увеличить производительность сердечной мышцы в десятки раз.



Посещение бани или сауны

- Ходить в баню или сауну стоит обязательно, если наблюдается упадок сил, усталость. Воздействие пара для кожи полезно, так как очищает ее и улучшает питание. Поры открываются, и после сауны усиливается воздействие косметических средств. Баня является одним из важных способов закаливания организма и нормализует питательные и регенерирующие функции для кожи.

