Приложение 4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Солнце | Воздух | Вода |
| Солнечные ванны - лечение посредством освещения тела или его части солнечным светом на открытом воздухе. | Закаливание воздухом Свежий холодный воздух при воздействии на частично или полностью обнаженное тело человека раздражает нервные окончания в коже, что рефлекторно способствует лучшему насыщению кислородом, усиливает кожное дыхание и тренирует систему терморегуляции. При этом в организме повышается скорость обмена веществ, улучшаются сон и аппетит. | Обливание. Первоначально вода для обливаний должна иметь температуру +37—38 °С. В конце каждой недели температуру воды снижают на 1 °С. Длительность процедур первоначально составляет 1 мин и постепенно увеличивается до 2—3 мин. После обливания рекомендуется растереть все тело махровым полотенцем. Очень полезно проводить контрастные процедуры, т.е. чередование обливаний горячей и прохладной водой. Это эффективно стимулирует активность кожных рецепторов, способствует укреплению сосудов, оказывает общеукрепляющее воздействие на организм. |