

# МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА



**Воздушные ванны**  
воздействие при-  
родного воздуха на  
полностью обна-  
жённое тело



**Солнечные ванны**  
воздействие прямых  
солнечных лучей на  
тело человека



**Прогулки босиком**  
начинают такие прогул-  
ки ещё в тёплое время и  
длятся они целый год  
(даже зимой)



**Контрастный душ**  
обливание холодной  
и горячей водой  
(поочерёдно)



**Баня (сауна)** - осо-  
бенно полезно после  
бани искупаться в  
бассейне



**Обливание холод-  
ной водой**  
не более 1-го раза в  
день



**Обтирание снегом**  
начинать следует по-  
степенно, на началь-  
ном этапе обтираться  
снегом нужно в ком-  
нате



**Купание в проруби**  
Начинать следует с обли-  
вания ледяной водой, по-  
том следует переходить к  
постепенному погружению  
в воду на несколько секунд