### ЗАКАЛИВАНИЕ

**Что понимается под закаливанием**

а) купание в холодной воде и хождение босиком

б**) приспособление организма к воздействию внешней среды**

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми

г) укрепление здоровья.

**Закаливающие процедуры следует начинать с обливания**

а) горячей водой;

б) теплой водой;

**в) водой, имеющей температуру тела;**

г) прохладной водой.

Какой из приведенных принципов закаливания является наиболее значимым

а) Эффективность закаливания зависит от соответствия видов и режимов закаливающих процедур внешним условиям, в которых эти процедуры проводятся (в домашних условиях, на открытом воздухе, в летний или зимний период и т. п.)

б) Эффективность закаливания обеспечивается последовательным и постепенным замещением видов и режимов закаливающих процедур более интенсивными;

в**) Э**ффективность закаливания существенно повышается, если с каждой последующей процедурой интенсивно изменять температуру воды или воздуха;

г) Эффективность закаливания существенно повышается при регулярном чередовании видов закаливающих процедур.

**Закаливание включает:**

а) систему гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;

б) систему организационных форм физической культуры. несущих ярко выраженный тренирующий эффект;

в) систему физических упражнений, способствующих повышению уровня физической подготовленности.

Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?

а) сочетая упражнения с закаливанием можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов:

б) гигиенические фактор могут применяться как самостоятельных средства физического воспитания,

в) эффект воздействия природных факторов на организм человека обладает способностью к «переносу» - он проявляется в различных условиях повседневной жизни,

г) все представленные утверждения соответствуют действительности.

**Какой рекомендацией руководствоваться не стоит при организации индивидуальных занятий с закаливающими процедурами?**

а) когда принимаются солнечные ванны надо использовать головной убор,

б) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении,

в) после занятий надо принять холодный душ.

г) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия.

**Какое из представленных утверждений не соответствует действительности** ?

а) сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов.

б) проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетических восприятий.

в) оздоровительной эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда.

**г) все представленные утверждения соответствуют действительности**

**Какие процедуры закаливания ты применяешь7---------------------------------------------------**