

Закаливание



Учитель физической культуры
Кручинин Андрей Николаевич
МОУ Шатковская СШ

Закаливание воздухом



Большое значение для укрепления здоровья имеют прогулки. Пребывание на свежем воздухе улучшает общее самочувствие организма, вызывает чувство бодрости, свежести. Пребывание на воздухе целесообразно сочетать с активными движениями: зимой – катанием на коньках, лыжах, а летом – игрой в мяч и другими подвижными играми.

Закаливание водой



Наиболее распространенные формы закаливания водой в домашних условиях- **обтирания, обливания, ножные ванны**. Их проводят с понижением температуры воды и уменьшением времени процедур.

В профилактике простуды хороший эффект дает **закаливание стоп**. Для этого их обмывают водой ежедневно перед сном в течение года. Начинают с температуры 28—25°, а заканчивают 15—14°. После обмывания стопы надо тщательно растереть полотенцем.

Хожжение босиком по траве



Летом закаливание можно начинать с хождения босиком по траве, мокрой после дождя или росы, по мокрым камням или песку. Зимой полезно ходить босиком по комнате. «Босохождение» в Древней Греции было обязательным для воинов и входило в общую систему их подготовки. Хождение босиком – хорошее средство против плоскостопия.

Продолжительность процедур - с 3 - 5 минут постепенно увеличивают до 15—20 минут. После этого ноги обливают водой комнатной температурой (18 - 24°), тщательно вытирают махровым полотенцем.

Обтирание снегом



Обтирание снегом верхней половины тела рекомендуют здоровым людям после подготовительного закаливания холодной водой. Сначала эту процедуру выполняют в помещении, длительность — 1 - 3 минуты. Когда организм привыкнет, обтираться снегом при хорошей погоде можно на открытом воздухе.

Зимнее плавание (моржевание)



Систематические купания в открытом водоеме позволяют перейти к высшей форме закаливания - **зимнему плаванию**. Однако заниматься им, нужно организованно, в составе групп закаливания под руководством специалиста и под постоянным врачебным контролем.

Закаливание в парной



Баня является прекрасным гигиеническим, лечебным и закаливающим средством.
Баня является прекрасным гигиеническим, лечебным и закаливающим средством.

Закаливание солнцем



Солнечные лучи способствуют образованию в организме витамина D, ускоряют обменные процессы. УФ лучи способствуют улучшению состава крови, обладают бактерицидным действием, повышая тем самым сопротивляемость организма по отношению к простудным и инфекционным заболеваниям.

Принимать солнечные ванны лучше всего утром, когда воздух особенно чист и ещё не слишком жарко, а также ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату.

Первое и основное правило закаливания — постепенность увеличения интенсивности закаливающих воздействий.



Второе правило закаливания - регулярность (или непрерывность), обязывающая систематически повторять закаливающие процедуры на протяжении всей жизни.



Третье правило - обязательный учет индивидуальных особенностей организма, состояния здоровья, восприимчивости и переносимости им закаливающих процедур.



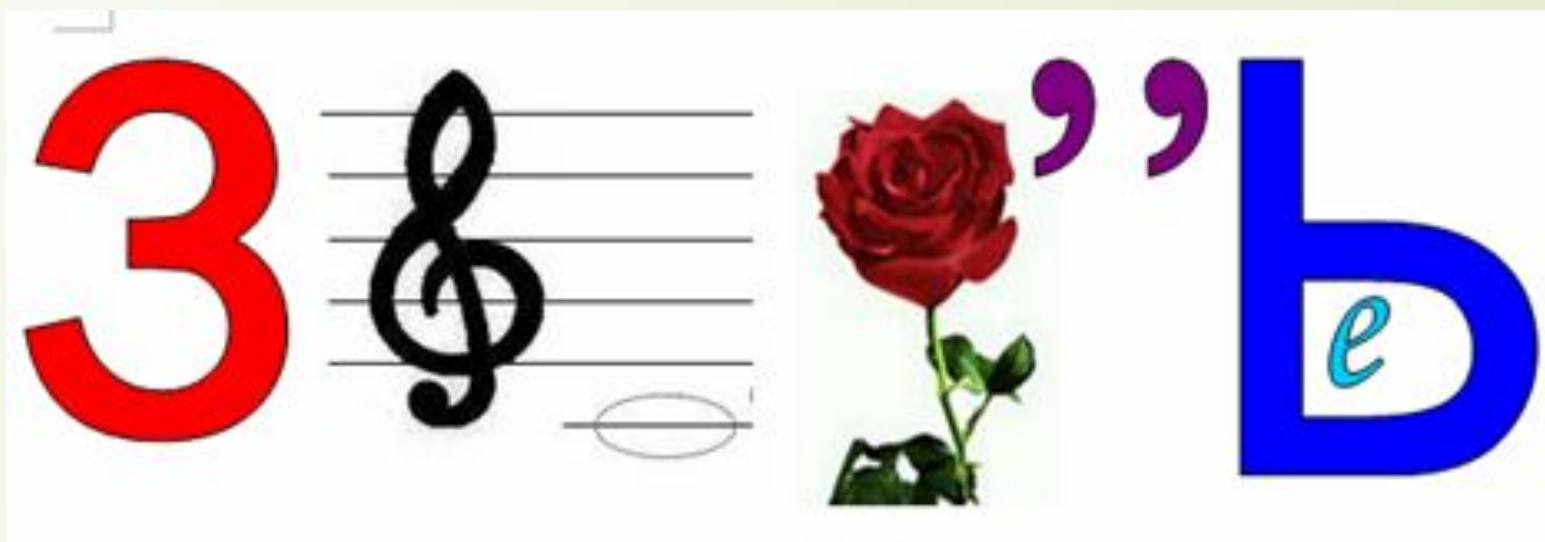
Четвертое правило - правило многофакторности. Очень важно использовать несколько физических факторов: холод, тепло, лучистую энергию, воду.



Пятое правило - последовательность в проведении закаливающих процедур. Необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами. Начать можно с обтирания, ножных ванн, и уж затем приступить к обливаниям, соблюдая при этом принцип постепенности снижения температур.



Разгадай ребус



Составь пословицы

В здоровом теле

от беды уйдёшь

Здоровье дороже

проживешь дольше

Двигайся больше ,

здоровый дух

Здоровье сбережешь,

богатства

