

Закаливание как средство физического воспитания.



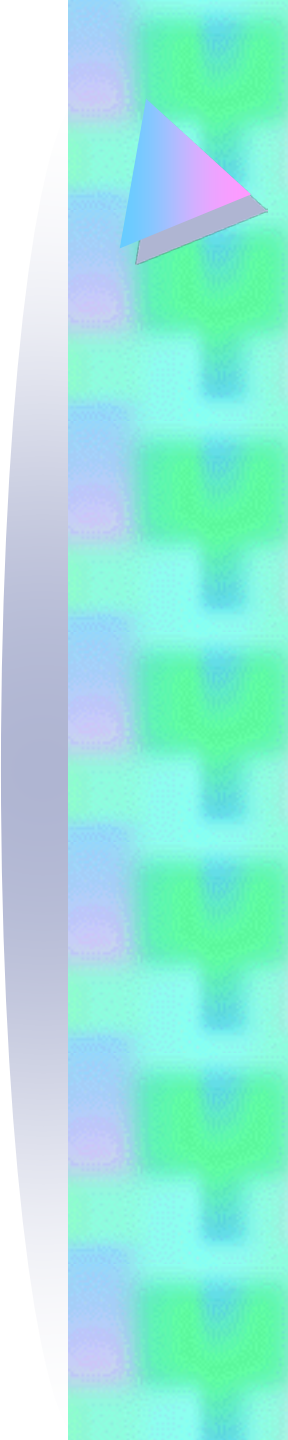
Подготовила: ученица
МКОУ «Ильинская ООШ»
Кравченко Маргарита

Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (низкой или высокой температуры) путём систематического воздействия на организм этих факторов.

В основе закаливания лежит способность организма человека приспосабливаться меняющимся условиям окружающей среды.



Если хочешь быть здоров-закаляйся!



Использование закаливающих процедур было известно человеку ещё в древние времена. Им в укреплении здоровья отводил большую роль Гиппократ (древнегреческий врач, реформатор античной медицины). По его мнению, особой целительной силой обладают холодные закаливающие процедуры, а те, кто держит тело в тепле, приобретают изнеженность мышц, слабость нервов, обмороки и кровотечение.



Способы закаливания

Обливание

Обтирание

Солнечные ванны

Воздушные ванны

Водные мероприятия

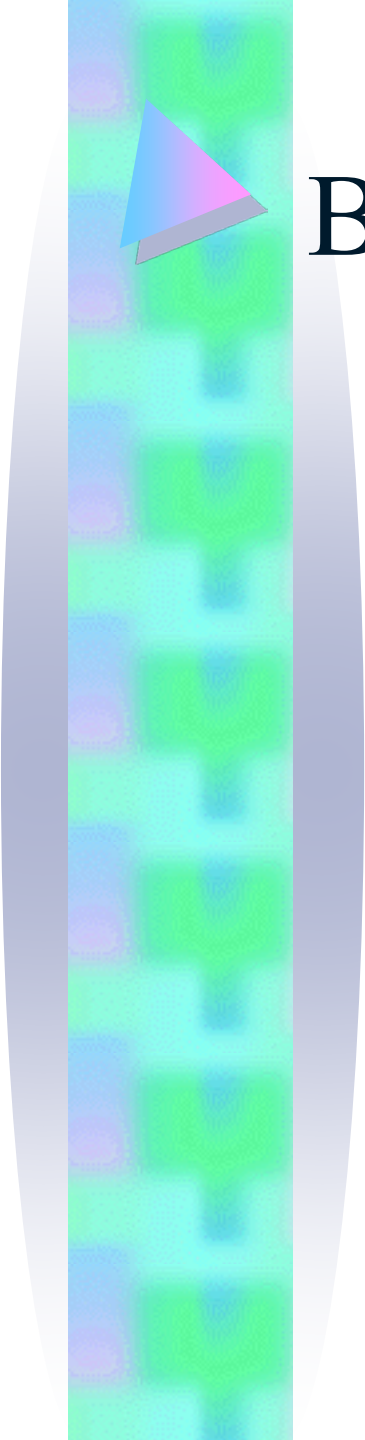
Босохождение

Моржевание

Солнечные ванны.

Этот тип закаливания следует принимать разумно, иначе вместо пользы они могут вызвать ожоги кожи, перегрев организма, солнечный удар, перевозбуждение нервной системы. Прием солнечных ванн целесообразно сочетать с водными процедурами. После приёма рекомендуется 10 – 15 минут побыть в тени, а затем принять душ или искупаться.





Воздушные ванны.

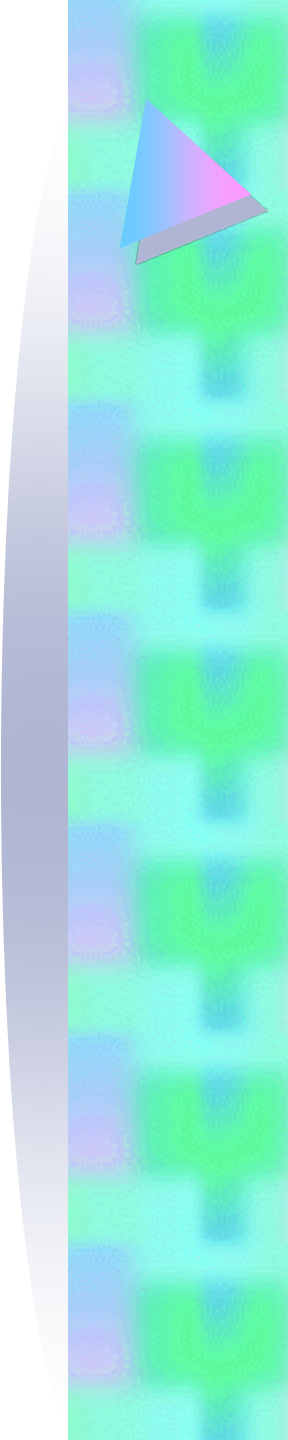
Этот тип доступный каждому человеку в любое время года. Воздух действует непосредственно на наше тело. Кожу, приводит к ряду биохимических изменений в клетках тканей, раздражает кожные рецепторы нервной системы. Воздушные ванны лучше всего применять на открытом воздухе, их полезно сочетать с различными физическими упражнениями – ходьбой, бегом, гимнастикой.



Водные мероприятия.

Наиболее эффективным средством закаливания является купание в открытых водоёмах. Во время купания на организм одновременно воздействует солнце, воздух и вода. Прежде чем купаться, обязательно обращайтесь внимание на правила безопасного поведения при купании. Купаться рекомендуется не раньше, чем через 1 – 1,5 часа после еды.





Правила закаливания.

1. Необходимость психологического настроя на закаливание, заинтересованность в нём . Это самый важный принцип.
2. Закаливание должно быть систематичным.
3. Закаливание должно быть комплексным, что предполагает различные виды закаливания: пассивные и активные, общие местные, коллективные индивидуальные.
4. Закаливание должно быть постепенным, время контакта с сильным холодом должно увеличиваться постепенно.
5. Закаливание должно проводиться с учётом индивидуальных особенностей организма и климатических условий конкретного региона.
6. Закаливание должно быть «на грани удовольствия», т.е. не насиловать себя чрезмерными нагрузками.



**Существует ряд противопоказаний,
когда закаливание не рекомендуется, а
именно:**

- еще не прошло пяти дней после заболевания или профилактической прививки
- если еще не прошло двух недель после обострения хронического заболевания
- повышенная температура у вечером
- страх у ребенка перед закаливанием.

Спасибо за внимание!!!

