



Закаливание.

**Презентацию выполнила
студентка группы Б-1071:
А.В.Атучина**



Содержание:

- 1.Что такое закаливание?
- 2.Способы закаливания.
- 3.Обливание.
- 4.Обтирание.
- 5.Солнечные ванны.
- 6.Воздушные ванны.
- 7.Купание в открытых водоёмах.
- 8.Босохождение.
- 9.Моржевание.
- 10.Правила закаливания.

Что есть закаливание?

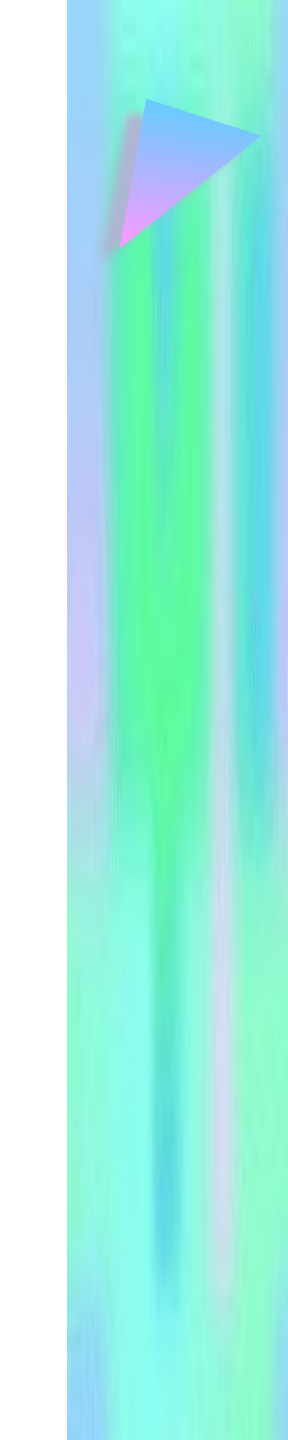
Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (низкой или высокой температуры) путём систематического воздействия на организм этих факторов.


В основе закаливания лежит способность организма человека пр

меняющимся условиям

среды.



- 
- 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 холодовые закаливающие процедуры, а те, кто держит тело в тепле, приобретают изнеженность мышц, слабость нервов, обмороки и кровотечения.



Способы закаливания:

Обливание

Обтирание

Солнечные ванны

Воздушные ванны

Купание в открытых водоёмах

Босохождение

Моржевание

Обливание.

- Хорошим методом закаливания является обливание холодной водой. Для этого берут 2 – 3 ведра холодной воды желаемой температуры и выливают на всё тело. Основную роль при обливании играет температурное раздражение кожи, рефлекторно оказывает тонизирующее, дыхание. После обливания тело необходимо обтереть сухим полотенцем.



Обтирание.

Процедура обтирания: полотенце, губку или специальную рукавичку из материи смачивают в воде и слегка отжимают. Затем последовательно производят обтирание рук (в направлении от пальцев к плечам), шеи, груди, живота, спины и ног. После этого тело растирают сухим жёстким полотенцем до покраснения и появления приятного о





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.



Купание в открытых водоёмах.

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.





Босохождение.

Хожжение босиком испокон веков использовалась для профилактики и лечения многих заболеваний. Современная наука подтверждает пользу босохождения. Прогулка по свежему снегу на первых порах должна быть не более 2 – 4 минут. Ходьба босиком – это сильнейшее профилактическое и целительное средство, одна из составляющих системы здорового образа жизни.



Моржевание.

Наиболее эффективной водной процедурой является купание в ледяной воде. Однако подготовка к этому требует специальной тренировки и знаний физиологических процессов, проходящих в организме человека при купании в ледяной воде. Это высшая форма закаливания, так как в короткое время подключает к борьбе «за выживание» все органы человека.





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.