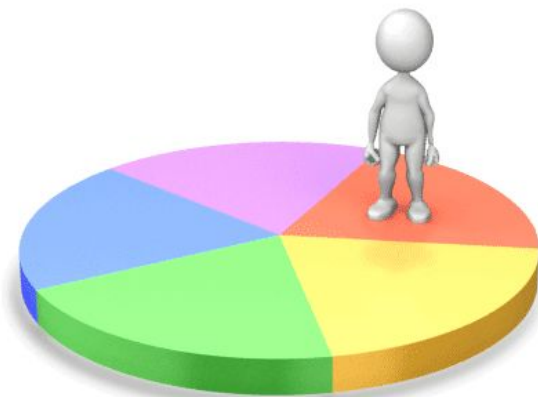


Проект по физической культуре

Закаливание как эффективное средство укрепления здоровья

Исполнитель: Долгополова Елизавета,
ученица 10 «А» класса
Руководитель: Стрельцова К.А.,
учитель физкультуры

СОЦИОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ



ПРОБЛЕМ

-Проблема данного социологического исследования в использовании закаливающих процедур обучающимися школы.

ЦЕЛ

-Целью данного исследования является выявление состояния этой проблемы на данный момент времени в МОУ СОШ №1 г.Усть-Кута.

ЗАДАЧА

-Собрать как можно больше информации по данной проблеме с помощью социологического опроса (анкета).

ОБЪЕКТ

-Объектом исследования являются обучающиеся 6–11 классов.

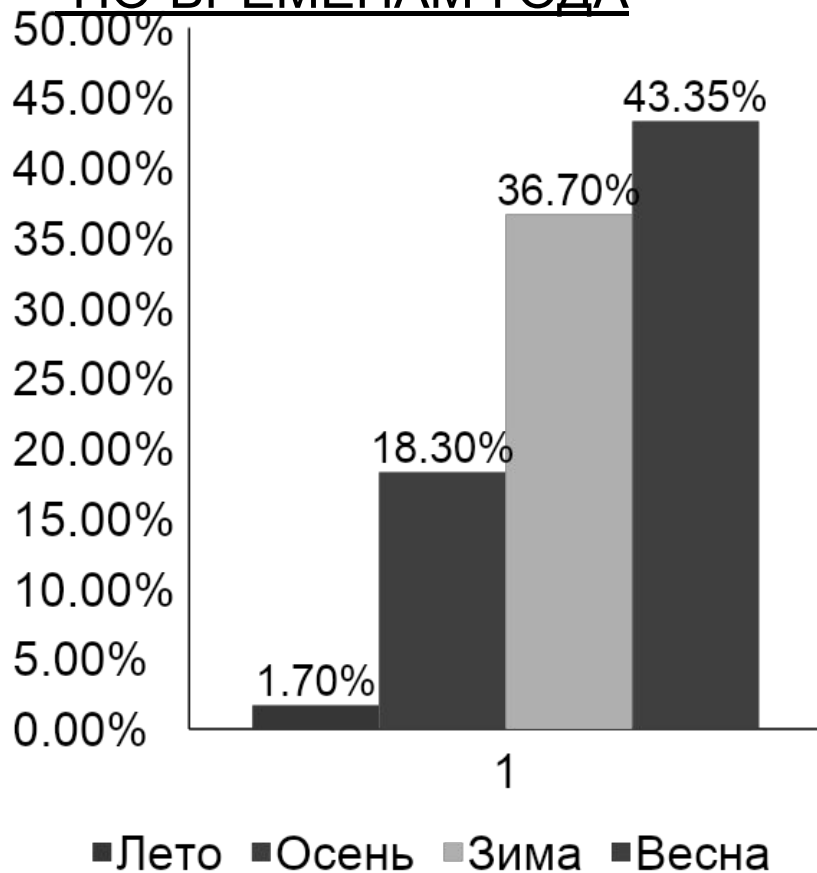
ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ

-Предметом исследования является процесс закаливания.



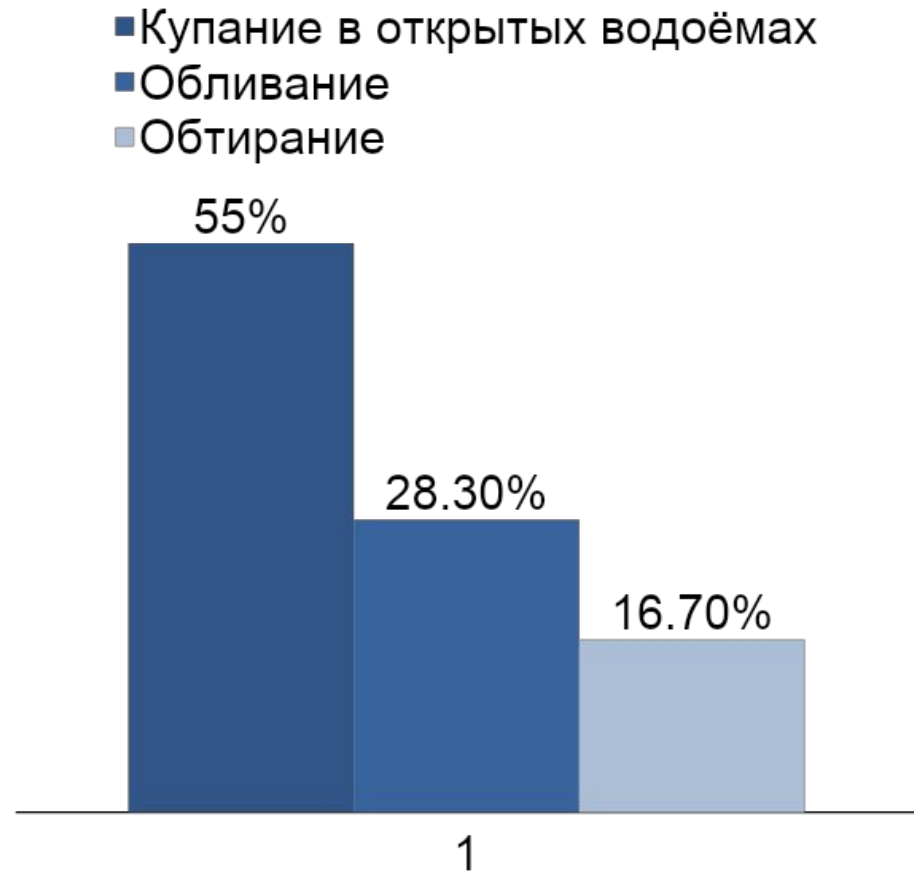
ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

ПО ВРЕМЕНАМ ГОДА



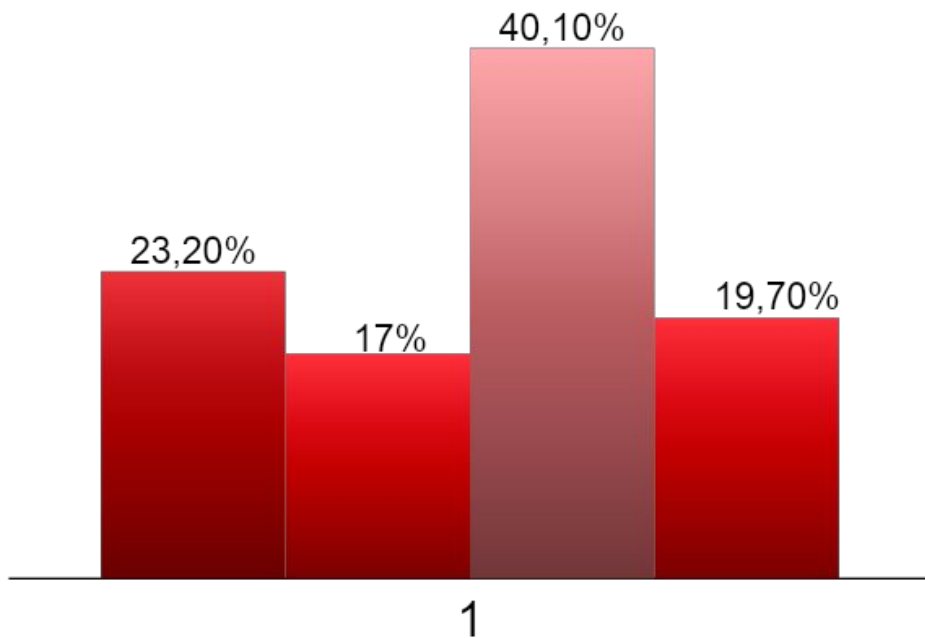
ВЫПОЛНЕНИЕ ВОДНЫХ ПРОЦЕДУР

ОБУЧАЮЩИМИСЯ ШКОЛЫ



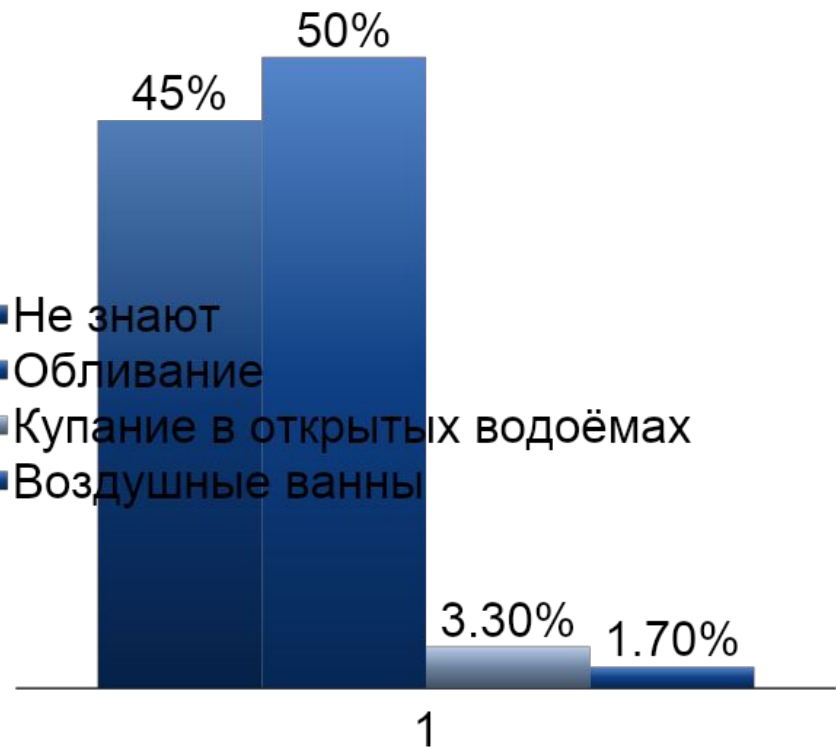
ПЕРИОДИЧНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР

- Регулярно
- Нерегулярно
- Не выполняют
- Не задумывались



ИЗВЕСТНЫЕ СРЕДСТВА ЗАКАЛИВАНИЯ УЧАЩИМСЯ

- Не знают
- Обливание
- Купание в открытых водоёмах
- Воздушные ванны



▣ Цель проекта:

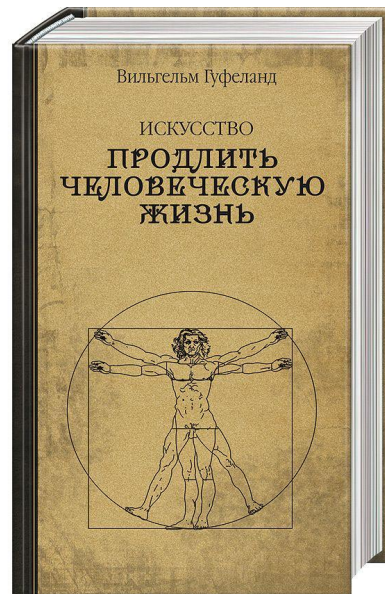
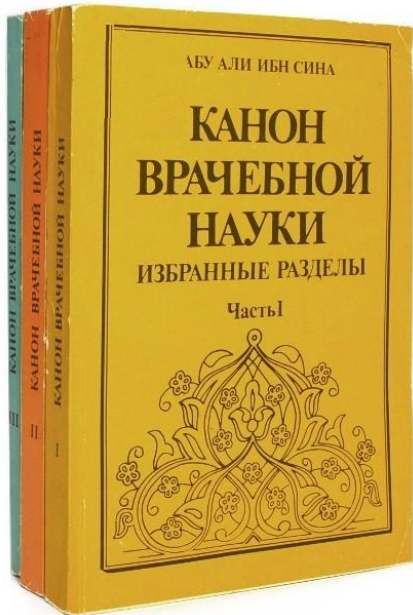
1. Более глубоко изучить способ укрепления здоровья человека- закаливание.
2. Сформировать навыки здорового образа жизни, через закаливание.
3. Помочь учащимся нашей школы сохранить и укрепить здоровье.

▣ Задачи:

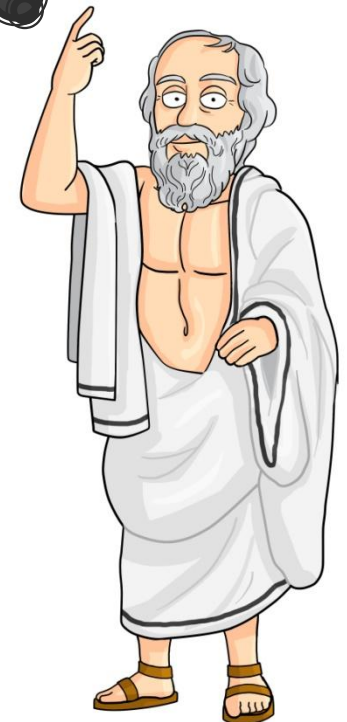
1. Узнать, как давно появилось закаливание как способ укрепления здоровья.
2. Выяснить физиологию закаливания, принципы и методы закаливания.
3. Познакомить школьников с основными методами и принципами закаливания, гигиеническими требованиями при проведении занятий.



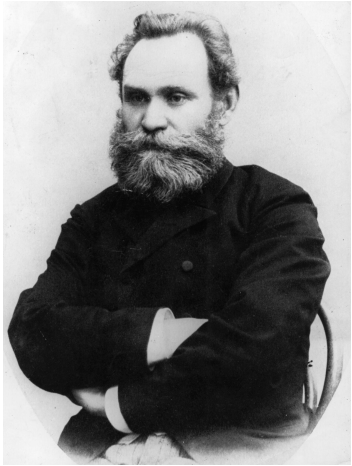
История закаливания



«Холодные дни
укрепляют тело,
делают его упругим
и хорошо
подвижным!»
-Гиппократ

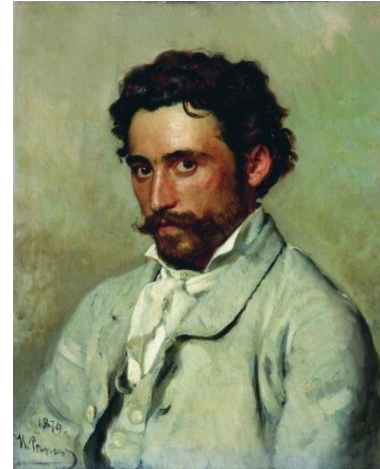


□ Много известных людей России занимались закаливанием.



И.П.Павлов

Л.Н. Толстой



**И.Е.
Репин**



А.В. Суворов



Правило закаливания:

Помните, что каждый человеческий организм неповторим, поэтому, прежде чем начинать закаливание, необходимо выбрать методику, которая будет рассчитана с учетом ваших индивидуальных особенностей.

«Не навреди!»
-Гиппократ



Влияние закаливания на организм человека :



- улучшается работа нервной и эндокринной систем (возбудимый становится спокойнее, инертный — бодрее);

- активизируются обменные процессы: кровообращение, дыхание, состав крови и т.д.;



- повышается работоспособность и выносливость;

- сон становится спокойнее и глубже;



- повышаются устойчивость к метеофакторам и сопротивляемость различным заболеваниям.



Принципы закаливания:

Психологическая
подготовка

Систематичность

Постепенность

Индивидуальный
подход

Комплексность

Оптимальность

Принцип
пульсирующих
температур



МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Методы закаливания: солнечные ванны, воздушные ванны, водные процедуры.





ИВАННИЕ ВОЗДУХОМ



Обливание

**Обтирания
холодной водой**

**Контрастный
душ**

**Закаливание
ВОДОЙ**

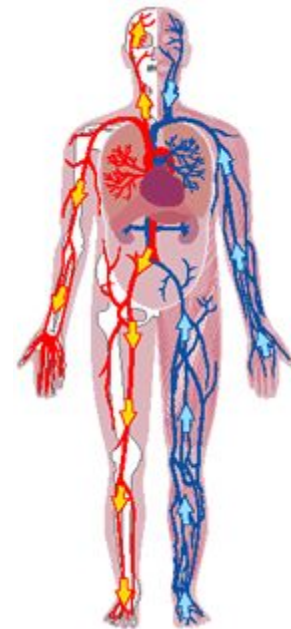
Купание в море

Моржевание

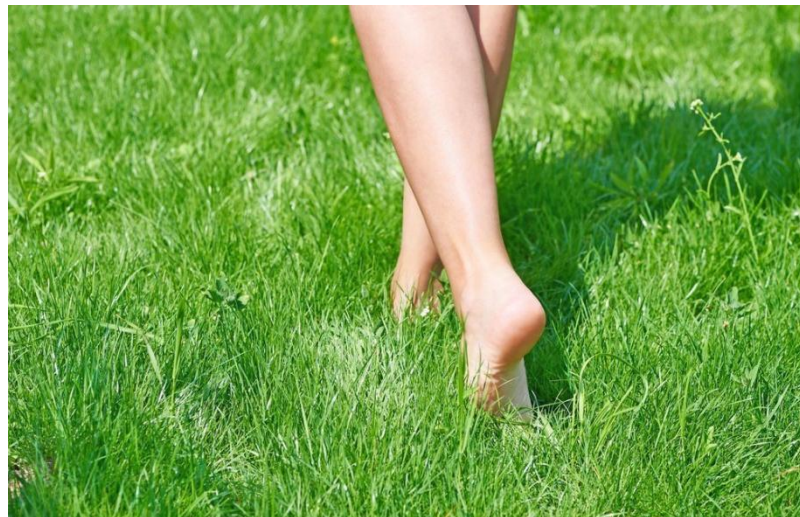
ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ



ЗАКАЛИВАНИЕ В ПАРНОЙ



БОСОХОЖДЕНИЕ

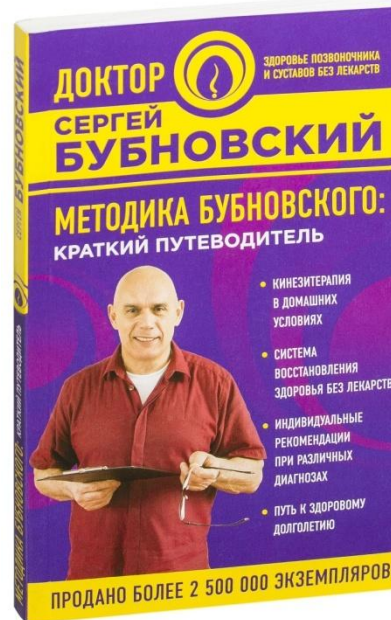
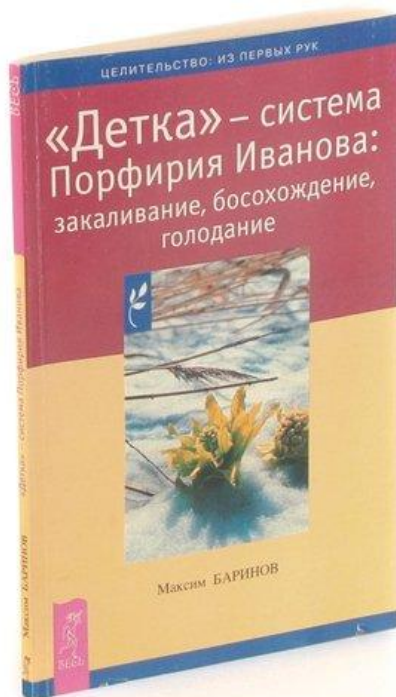


ИЗВЕСТНЫЕ МЕТОДИКИ ЗАКАЛИВАНИЯ

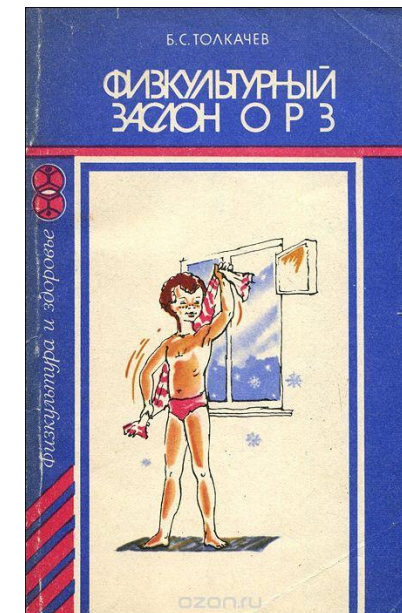


-Доктора
Комаровского

-Порфирия Иванова



-Бубновского



-Толкачева

ЗАКАЛИВАНИЕ ПО МЕТОДИКЕ ГРЕБЕНКИНА

- ▣ Среди всех способов закаливания метод Владимира Гребенкина наиболее экстремальный



Используемая литература

- 1) Назарова Е.Н. «Здоровый образ жизни и его составляющие»: учеб. пособие для студ. высших учебных заведений Изд. «Академия», 2007 год
- 2) Ю. Артюхова «Как закалить свой организм» Изд. «Харвест» Минск 1999 год.
- 3) Мильнер Е.Г. Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. 112 с., ил. – (Наука – здоровье).
- 4) С.Н. Попов «Лечебная физическая физкультура» Изд. «Физкультура и спорт» Москва 1978 год.
- 5) Ильинич В.И. Физическая культура студента. М. Гардарики, 2000.
- 6) Баранов В.М., «В мире оздоровительной физкультуры», К: Здоровье, 2006 2. Бальсевич В.К. «Физическая культура для всех и для каждого». М., 2002 г.
- 7) Колтушкин, А.Н., «Закаливание», М: Ригод классик, 2002 4. Колтушкин А.Н., «Целебный холод», М: Физкультура, 2003 5. Лаптев А.П. , «Закаливайтесь на здоровье», Москва, 2004 6. Марков В.В., «Основы зорового образа жизни», М: Академия, 2001 7. Панина Г.А., «Лечебная физкультура сегодня», К: АТФ, 2003 8. Феоктистова В.Ф., Плиева Л. В., «К здоровью через движение». -Волгоград: Учитель, 2013