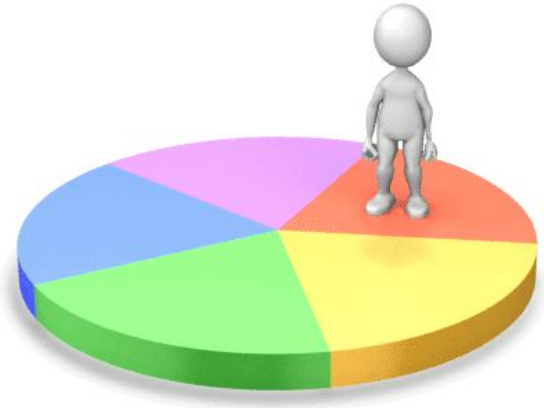
Проект по физической культуре

Закаливание как эффективное средство укрепления здоровья

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

СОЦИОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ



ПРОБЛЕМА

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

ЦЕЛЬ

-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).

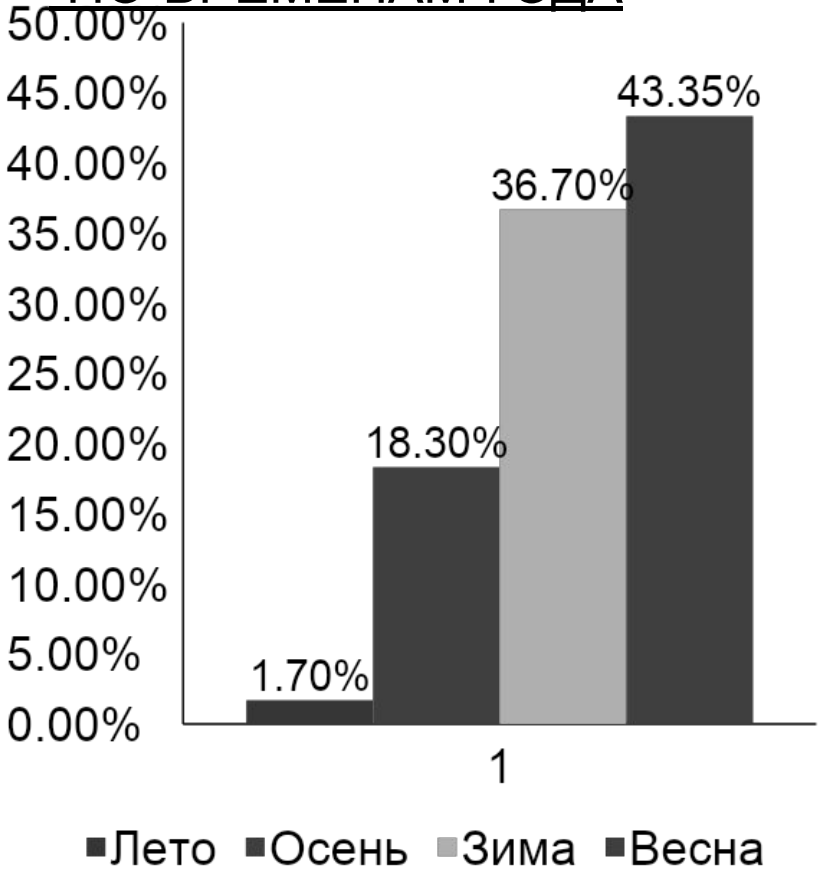
ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ

-Объектом исследования являются обучающиеся 6-11 классов.

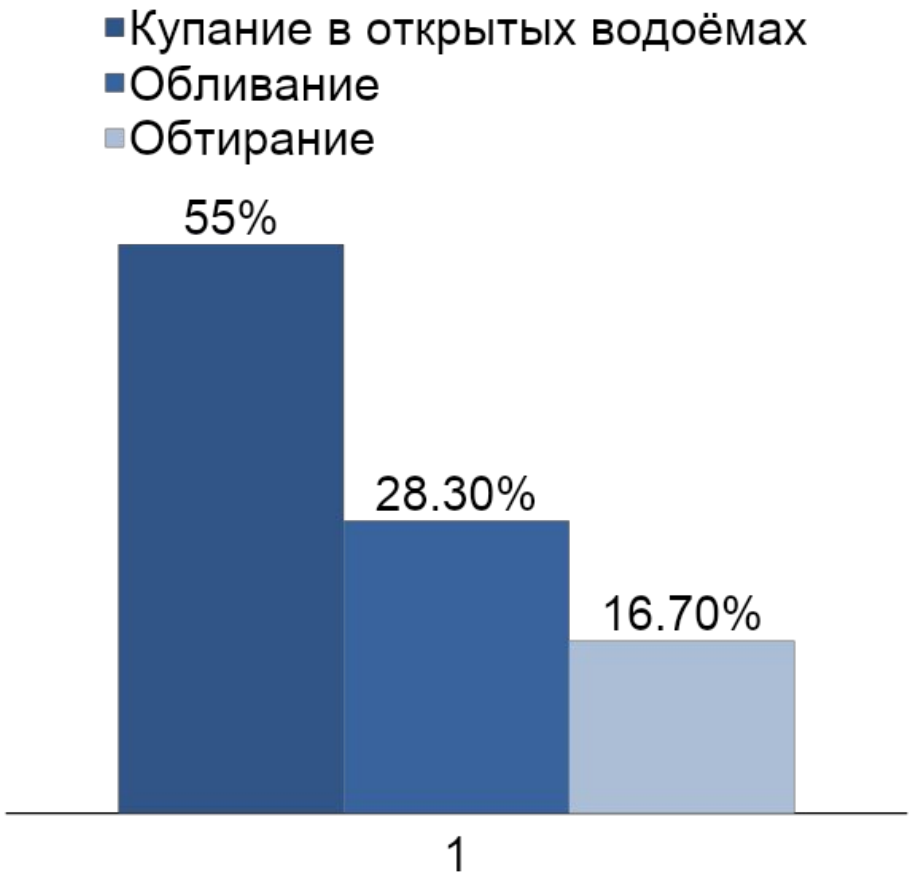
ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ

-Предметом исследования является процесс закаливания.

ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПО ВРЕМЕНАМ ГОДА

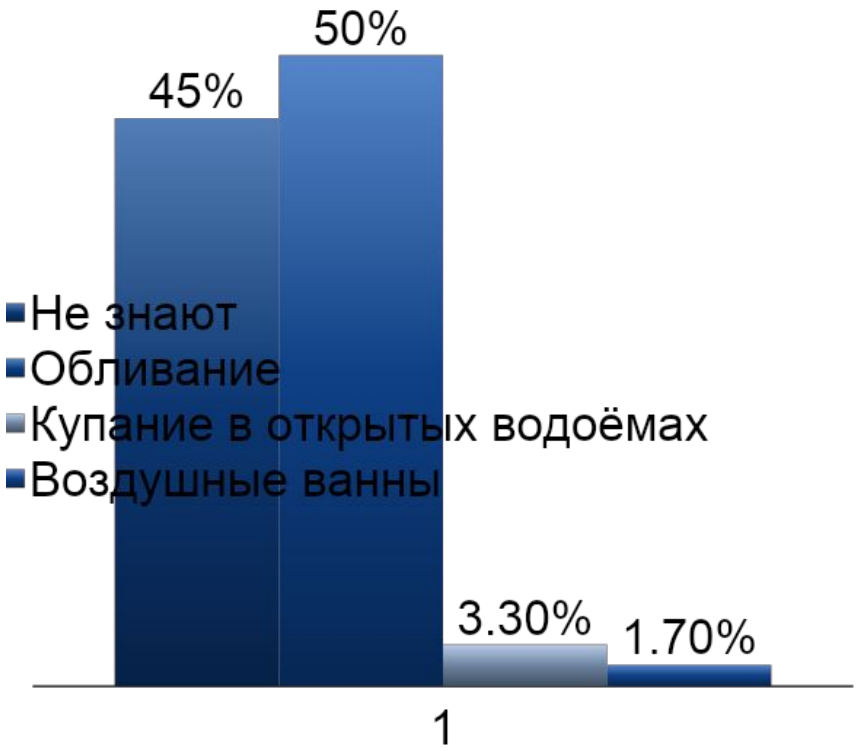


ВЫПОЛНЕНИЕ ВОДНЫХ ПРОЦЕДУР ОБУЧАЮЩИМИСЯ ШКОЛЫ



ПЕРИОДИЧНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР

ИЗВЕСТНЫЕ СРЕДСТВА ЗАКАЛИВАНИЯ УЧАЩИМСЯ



- **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.

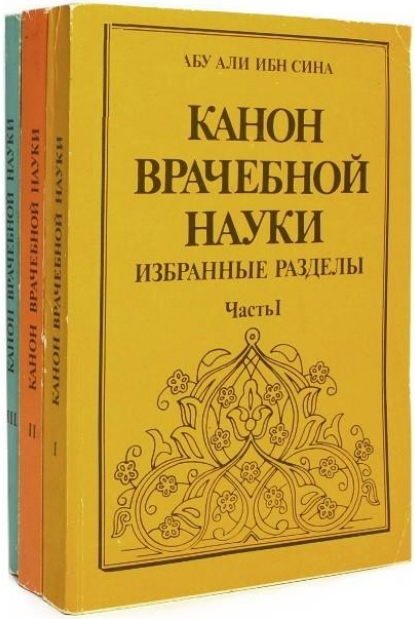
- **Задачи:**

  1. Узнать, как давно появилось закаливание как способ укрепления здоровья.

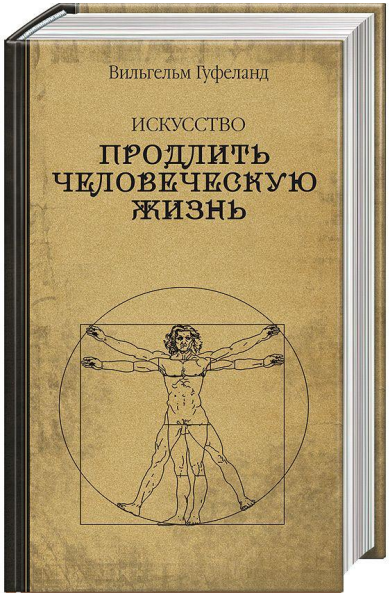
  2. Выяснить физиологию закаливания, принципы и методы закаливания.

  3. Познакомить школьников с основными методами и принципами закаливания, гигиеническими требованиями при проведении занятий.

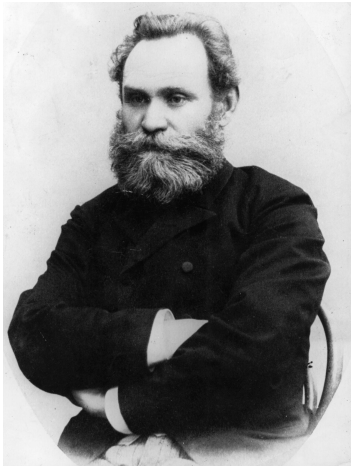
История закаливания



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

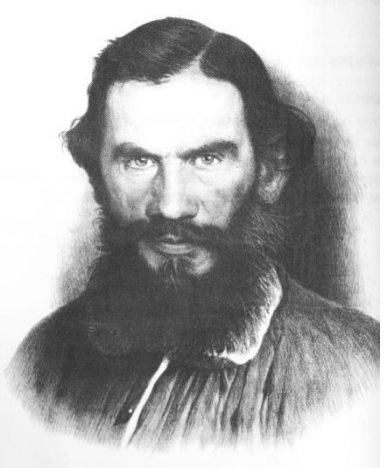


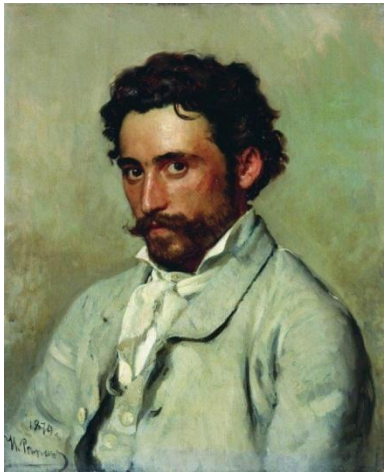
- Много известных людей России занимались закаливанием.



И.П.Павлов

Л.Н. Толстой





И.Е. Репин

А.В. Суворов

Правило закаливания:

«Не навреди!»
-Гиппократ

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

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

ивание воздухом

Закаливание водой

Обливание

Обтирания холодной водой

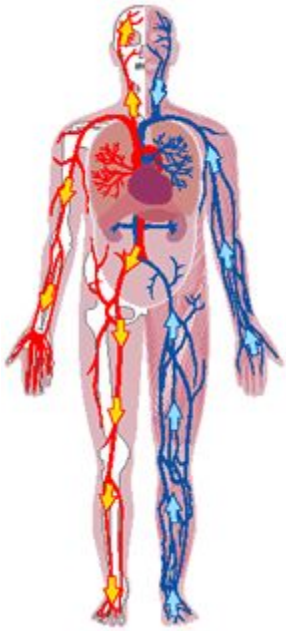
Контрастный душ

Купание в море

Моржевание

ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ

ЗАКАЛИВАНИЕ В ПАРНОЙ

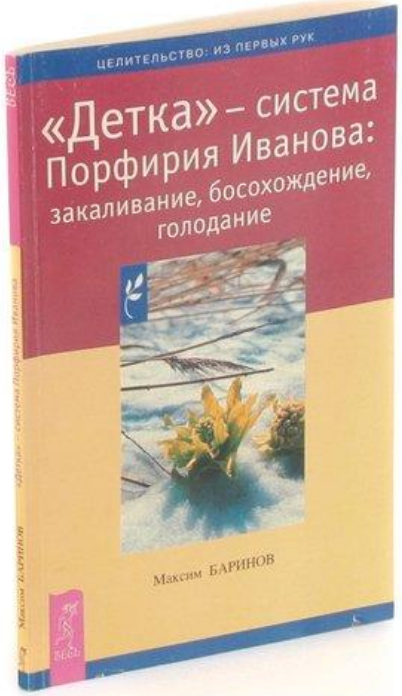


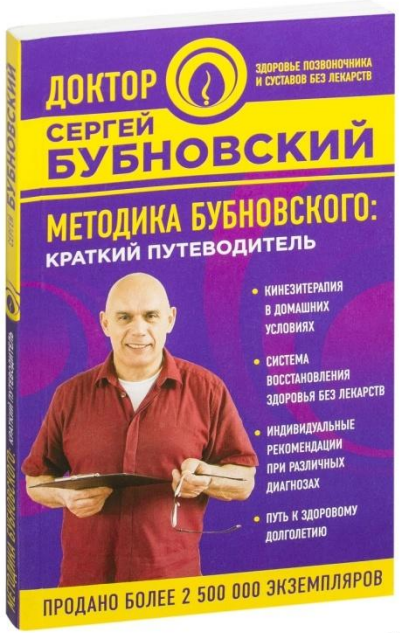
БОСОХОЖДЕНИЕ

ИЗВЕСТНЫЕ МЕТОДИКИ ЗАКАЛИВАНИЯ

-Доктора Комаровского

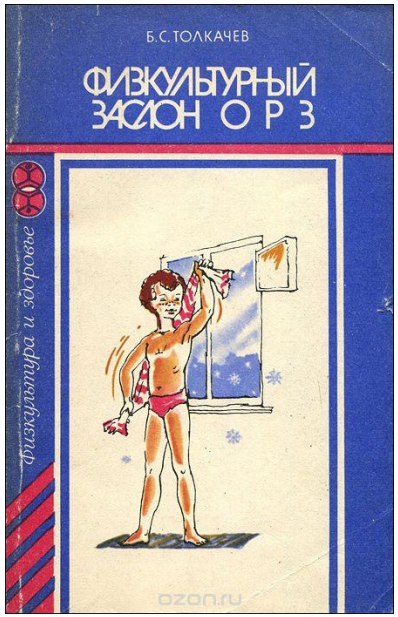
-Порфирия Иванова





-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