

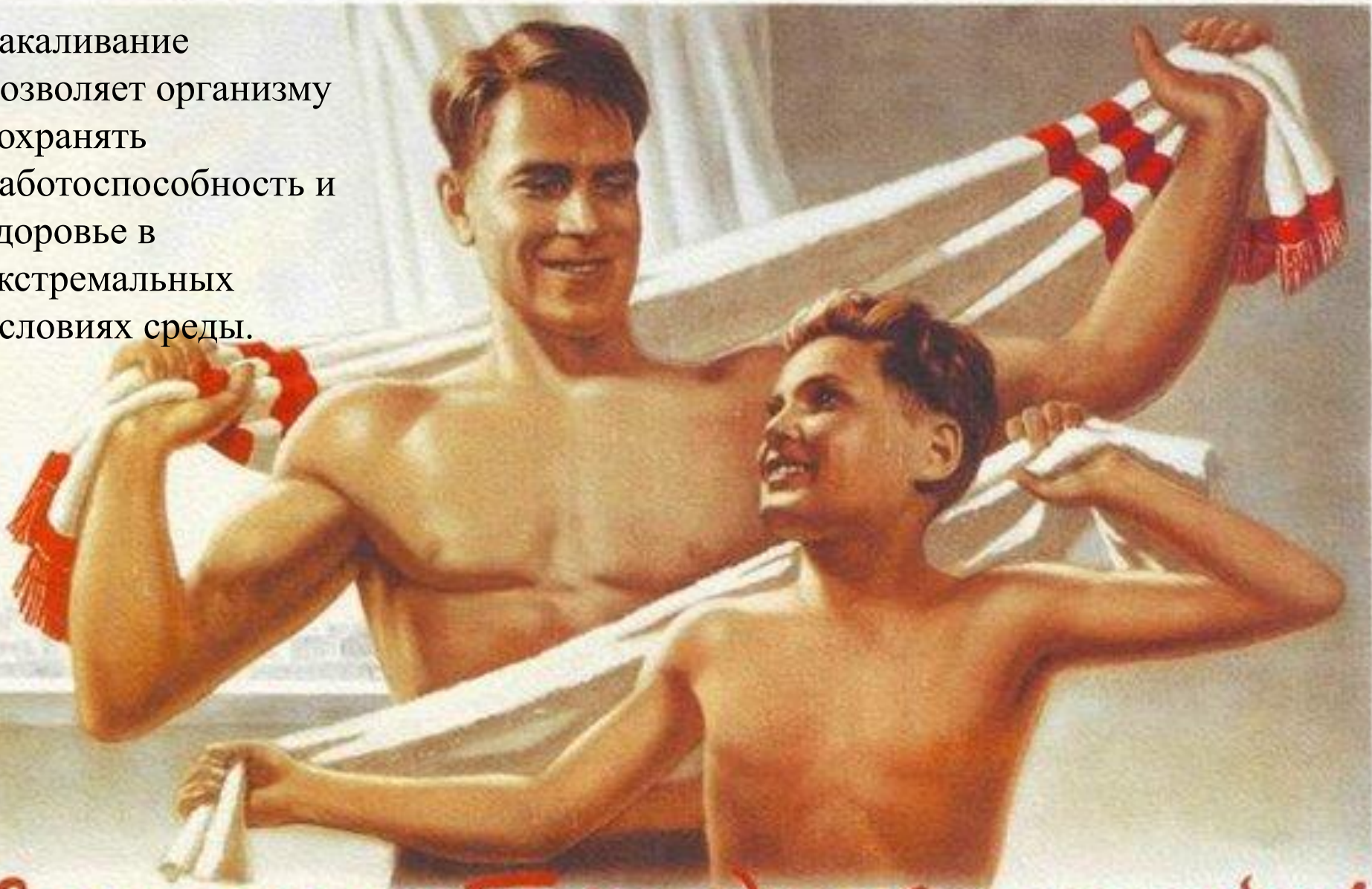


# *Закаливание*



Учитель биологии школы №326  
Невского р-на г. Санкт-  
Петербурга  
Кирсанова Н.А.

Закаливание  
позволяет организму  
сохранять  
работоспособность и  
здоровье в  
экстремальных  
условиях среды.



***Если хочешь быть здоров - закаляйся!***

# Факторы закаливания

*ЕСТЕСТВЕННЫЕ  
ФАКТОРЫ*

Воздух

Вода

Солнце

Холод

Первый (и наиболее распространенный способ) – **закаливание воздухом (или аэротерапия).**

Важной и исключительной особенностью воздушных ванн является то, что они доступны людям различного возраста, могут применяться не только здоровыми людьми, но и страдающими некоторыми заболеваниями. Они подготавливают организм к последующим закаливающим процедурам, например к закаливанию водой.



Наиболее эффективны и удобны **водные процедуры** - обтирания, обливания, души, которые начинают с использования воды комнатной температуры. Большую пользу приносят также купания.



### Третий способ закаливания – **закаливание солнцем (или солнцелечение)**

Солнечные инфракрасные лучи обладают ярко выраженным тепловым действием на организм.

Способствуют образованию дополнительного тепла в организме. В результате этого усиливается деятельность потовых желез и увеличивается испарение влаги с поверхности кожи: происходит расширение подкожных сосудов и возникает гиперемия кожи, усиливается кровоток, а это улучшает кровообращение во всех тканях организма.



Другой способ закаливания - это **закаливание холодом**. Закаливание к холоду осуществляют, главным образом, посредством частого пребывания на открытом воздухе и применения водных процедур.



# Закаливание в бане.

Баня является прекрасным гигиеническим, лечебным и закаливающим средством

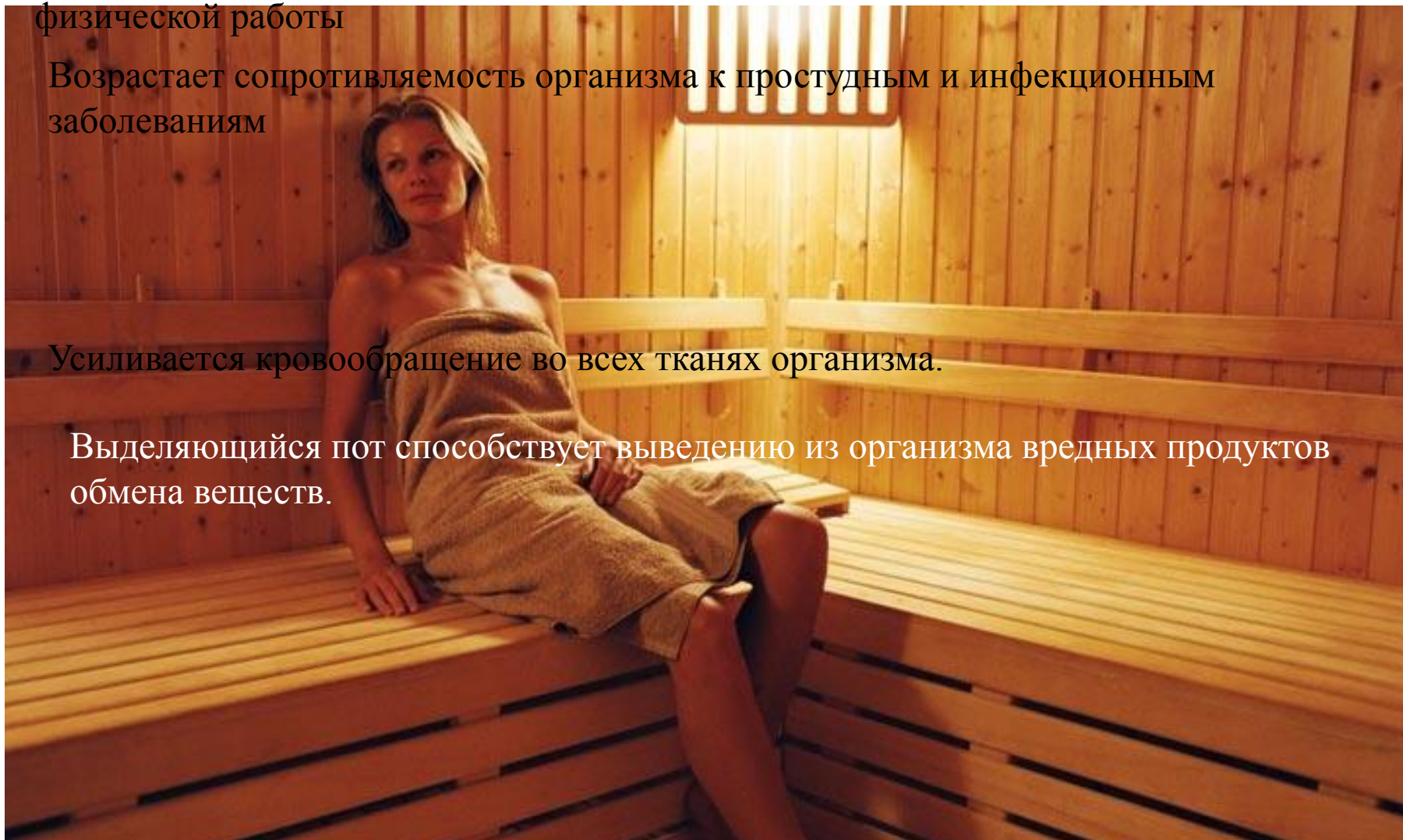
Повышается работоспособность организма и его эмоциональный тонус

Ускоряются восстановительные процессы после напряженной и длительной физической работы

Возрастает сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям

Усиливается кровообращение во всех тканях организма.

Выделяющийся пот способствует выведению из организма вредных продуктов обмена веществ.





**Массаж** – это еще один из методов закаливания организма. Благотворная роль массажа объясняется тем, что применяемые приемы, действуя на заложенные в коже, мышцах и связках нервные окончания, оказывают влияние на центральную нервную систему, а через нее на функциональное состояние всех органов и систем.



Тренировки организма — испытанное оздоровительное средство, но для достижения желаемого эффекта необходимо придерживаться определенных **принципов закаливания** :

**систематичности**

**постепенности**

**последовательности**

**сочетания общих и местных**

**процедур**

**учета индивидуальных особенностей**

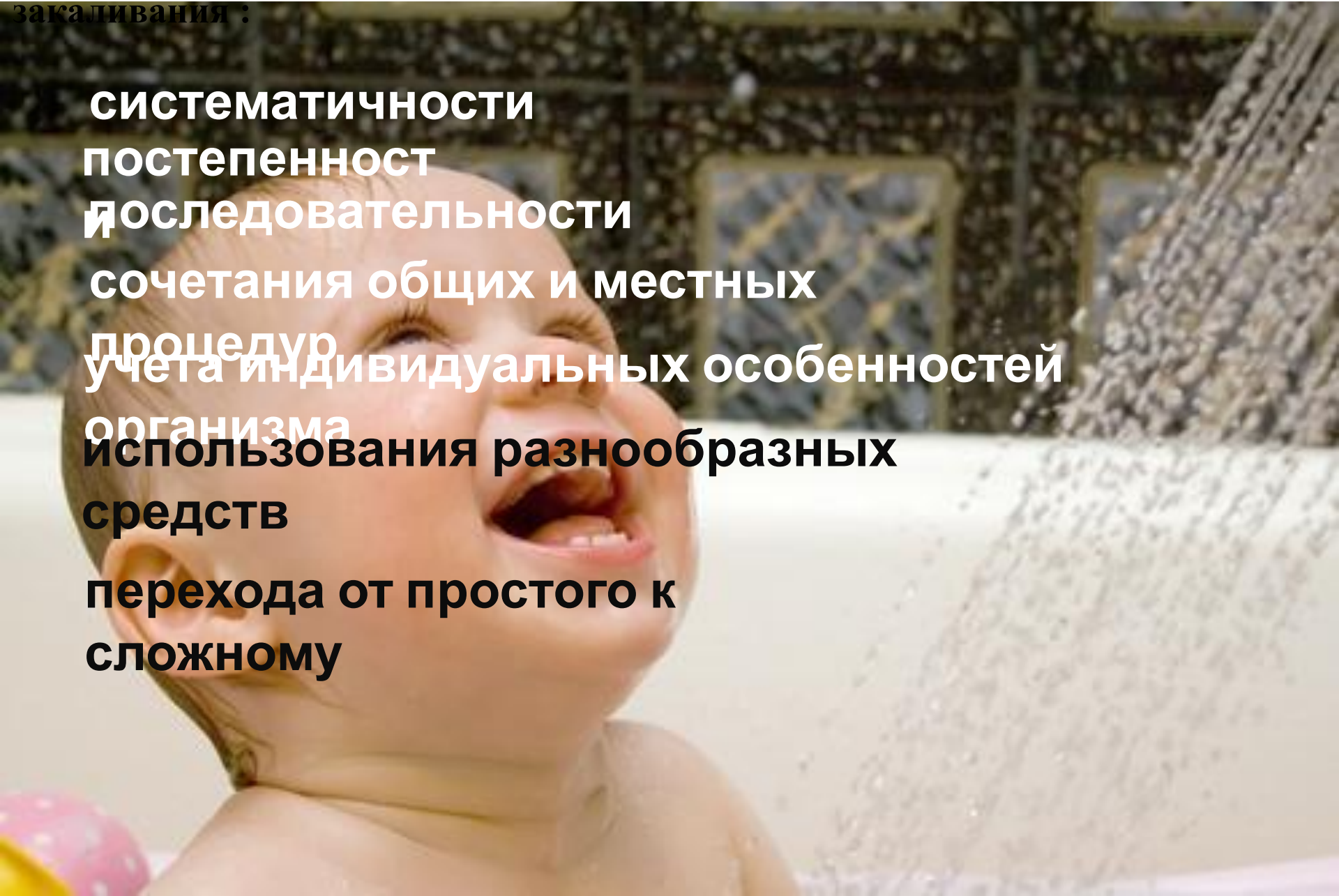
**организма**

**использования разнообразных**

**средств**

**перехода от простого к**

**сложному**



## Принцип систематичности

Закаливающие процедуры должны проводиться систематически: ежедневно, без



Принцип «от простого к сложному» в практике закаливания организма сводится к применению вначале щадящих процедур и постепенному переходу к более сильным



**Принцип постепенности и последовательности** увеличения дозировки воздействий обеспечивает достижение желаемого результата, так как только повышение требований стимулирует медленное укрепление устойчивости организма к воздействиям.



Несоблюдение принципов закаливания может повлечь за собой ухудшение здоровья, так как реакция организма на закаливающие мероприятия неодинакова, при выборе дозировки и вида процедур учитываются также возраст, состояние здоровья и другие индивидуальные особенности человека. Например, дети, пожилые люди, а также те, кто страдает хроническими заболеваниями или недавно болели, более чувствительны к влиянию факторов



# ЗАКАЛИВАНИЕ - ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение



Принимаю контрастный душ



Умываюсь холодной водой



Обтираюсь влажным полотенцем



Люблю купаться



Греюсь на солнышке



Гуляю на улице



Спасибо за внимание! 😊 😄