

**Министерство образования и молодёжной политики  
Свердловской области  
ГАПОУ СО « НИЖНЕТАГИЛЬСКИЙ ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ  
КОЛЛЕДЖ»**

**ЗАКАЛИВАНИЕ**



**ВЫПОЛНИЛА:**

**СТУДЕНТКА ГРУППЫ  
ЗПСО-12**

**КАЗИМИРОВА КСЕНИЯ**

**Г.НИЖНИЙ ТАГИЛ,2020**

# Что такое закаливание?



- **Закаливание** — это комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодноклиматических условий.

## **Оно благоприятствует:**

- общему улучшению самочувствия;
- уменьшению утомляемости;
- повышению иммунитета;
- совершенствованию всех функциональных систем;
- снижению простудных заболеваний;
- повышению стрессоустойчивости.

# закаливание



# ПОСТЕПЕННОСТЬ УВЕЛИЧЕНИЯ СИЛЫ РАЗДРАЖАЮЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ



- ❖ Закаливание даст положительный результат лишь в том
- ❖ случае, если сила и длительность действия
- ❖ закаливающих процедур будут наращиваться
- ❖ постепенно.
  
- ❖ Переход от менее сильных воздействий к более сильным
- ❖ должен осуществляться постепенно, с учетом состояния
- ❖ организма и характера его ответных реакций на
- ❖ применяемое воздействие.
  
- ❖ В начале применения закаливающих процедур у
- ❖ организма возникает определенная ответная реакция со
- ❖ стороны дыхательной, сердечно-сосудистой и
- ❖ центральной нервной систем.

# УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА И СОСТОЯНИЯ ЕГО ЗДОРОВЬЯ



- Прежде чем приступать к приему закаливающих процедур, следует обратиться к врачу, так как закаливание оказывает весьма сильное воздействие на организм, особенно на людей, впервые приступающих к нему.
- Врачебный контроль в ходе закаливания позволит выявить эффективность закаливающих процедур либо обнаружить нежелательные отклонения в здоровье, а также даст врачу возможность планировать характер закаливания в дальнейшем. Важным фактором оценки эффективности закаливания является и самоконтроль.

# Методы закаливания

- ❖ закаливание воздухом
- ❖ закаливание водой
- ❖ Обтирание
- ❖ Обливание
- ❖ Моржевание
- ❖ закаливание солнцем
- ❖ закаливание в парной
- ❖ босохождение



# Правила закаливания



- Начинать закаливающие процедуры необходимо когда человек полностью здоров.
- Необходимо соблюдать принцип постепенности.
- Так же очень важно проводить закаливающие процедуры регулярно, без больших промежутков, в любую погоду и время года. Если все-таки так получилось, что Вы на длительное время прерывали закаливание, то возобновлять его необходимо с более щадящих процедур.
- Сочетайте закаливания с физическими упражнениями. Закаливание должно приносить бодрость и радость. При закаливании необходимо учитывать индивидуальные особенности человека, состояние здоровья, время года, природно-климатические условия и так далее.
- Выполняя закаливающие процедуры необходимо проводить самоконтроль. Помните что закаливание это одна из составляющих здорового образа жизни.





- **Закаливание водой обтирание**

- Начальным этапом закаливания водой является обтирание. Обтирание производят последовательно: сначала шея, затем грудь и спина, потом их насухо вытирают и растирают до красноты полотенцем. После обтирают ноги и тоже растирают их.

- **Закаливание водой обливание**

- Следующий этап закаливания – обливание. После обливания тело нужно энергично растереть.

- **Закаливание водой моржевание**

- Большое внимание привлекает зимнее купание, которое оказывает влияние практически на все функции организма. У «моржей» улучшается работа сердца и легких, совершенствуется система терморегуляции, возрастает газообмен. Занятия таким плаванием следует начинать после предварительной тренировки закаливания.



## **Закаливание солнцем**

- Во время закаливания солнцем усиливается деятельность потовых желез, увеличивается испарение влаги с поверхности кожи, что улучшает кровообращение во всех тканях организма.

## **Закаливание в парной**

- Закаливание в парной является прекрасным лечебным, гигиеническим и закаливающим средством. Под влиянием банной процедуры повышается эмоциональный тонус организма, его работоспособность, ускоряются восстановительные процессы после длительной физической работы.

## **Босохождение**

- Очень полезно хотя бы раз в день, а лучше дважды, утром и вечером, пройтись, пробежаться босиком по земле. И летом, и зимой, и в межсезонье, в любую погоду круглый год.



**Спасибо за внимание!!!**