

«ЗНАЧЕНИЕ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА»

Выполнили: Четкарёв
Даниил
Тарасов Артем
Студенты : МСД-105Д

История закаливания

- . Закаливание как средство повышения защитных сил организма возникло в глубокой древности. Практически во всех культурах разных стран мира закаливание использовалось как профилактическое средство укрепления человеческого духа и тела.

Значение закаливания

- Закаливание - мощное оздоровительное средство. С его помощью можно избежать многих болезней, продлить жизнь и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни.

Виды закаливания

- ▣ 1. закаливание воздухом.
- ▣ 2. закаливание солнцем.
- ▣ 3. обтирание.
- ▣ 4. обливание.
- ▣ 5. контрастный душ
- ▣ 6. моржевание.

Обливание.

- Хорошим методом закаливания является обливание холодной водой. Для этого берут 2 – 3 ведра холодной воды желаемой температуры и выливают на все тело. Основную роль при обливании играет температурное раздражение кожи, которое рефлекторно оказывает тонизирующее действие и улучшение кожного дыхания.

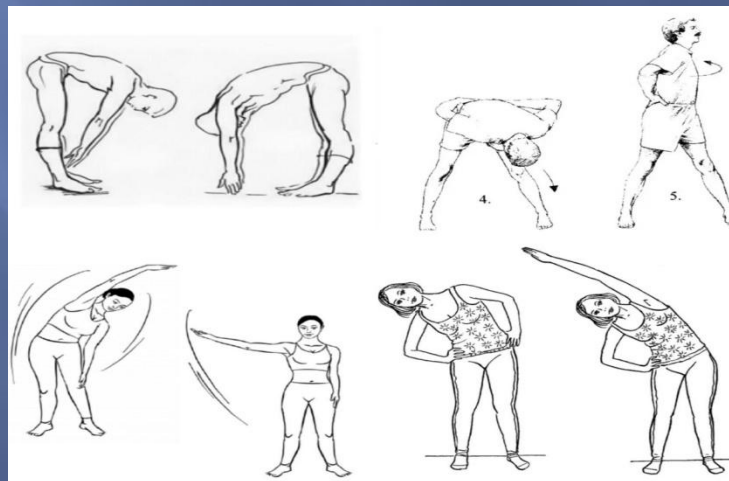


Правила обливания

- ▣ 1. Необходимость психологического настроя на обливание, заинтересованность в нем. Это самый важный принцип.
- ▣ 2. Обливание должно быть систематичным, постепенным, время контакта с холодной водой должно увеличиваться постепенно.
- ▣ 3. Обливание должно проводиться с учетом индивидуальных особенностей организма.
- ▣ 4. Обливание должно быть «на грани удовольствия».
- ▣ 5. Минимальная температура воды для взрослого человека не должна быть ниже +12 градусов.

Техника обливания

- 1. При обливании нужно сначала разогреть тело теплой водой или физическими упражнениями.
- 2. Обливание не должно занимать более нескольких секунд. Поэтому лучше всего не использовать душ или ванную. Обливать себя водой необходимо резко с одного маху.



- ▣ 3. Обливания нужно начинать с температурой воды 32 – 33 градуса и через каждые 2 – 3 дня постепенно снижать температуру воды.
- ▣ 4. Нельзя начинать обливание во время



- ▣ 5. После обливания нужно протереть волосы полотенцем, чтобы не получить переохлаждение.
- ▣ 6. Начал обливание – не бросай и не делай перерывов.



Польза обливания

Врачи утверждают, что обливание холодной водой перезапускает организм:

- 1. укрепляется иммунитет.
- 2. хронические болезни просто исчезают.
- 3. обливание способствует общему омоложению.
- 4. кожа подтягивается, делается упругой, эластичной.



Противопоказания

- ❑ Холодная вода может обострить различные заболевания, привести к патологическим изменениям в организме. Если есть проблемы со здоровьем, лучше проконсультироваться с лечащим врачом.



Заключение.

- ▣ Подытоживая, можно сказать, что с помощью обливания можно избежать многих болезней, продлить жизнь, сохранить на долгие годы трудоспособность и умение радоваться жизни.

Спасибо за внимание !



Если хочешь быть здоров - закаляйся!