

Закаливание и здоровье



Для учащихся 4 класса

МБОУ СОШ № 44

- Закаливание - обязательный элемент физического воспитания, особенно важный для молодежи, так как имеет большое значение для укрепления здоровья, увеличения работоспособности, улучшения самочувствия, настроения и бодрости.





**Рациональное
Питание**



**Закаливание и
занятия спортом**



Здоровый Образ Жизни.



1. Курение



**Искоренение
Вредных
привычек**



2. Алкоголь



3. Наркотики



**Правильный
Режим труда и отдыха**



кап.ука.ру

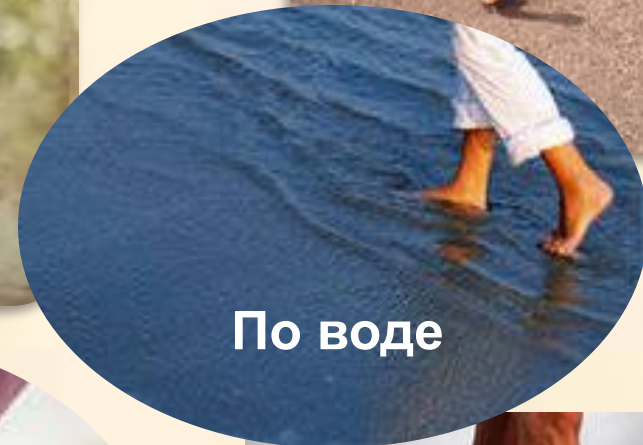
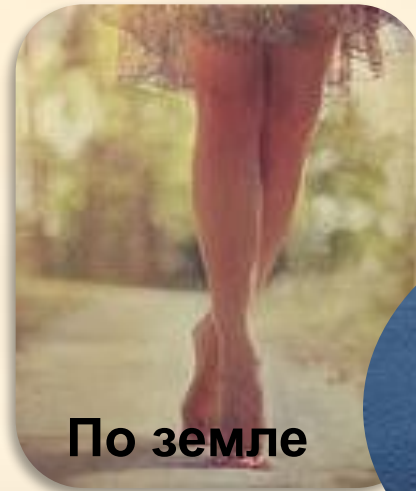
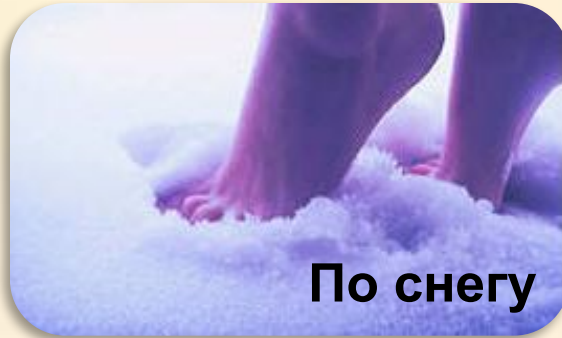
Регулярное закаливание обеспечивает:

- Увеличение способностей к восприятию и запоминанию.
- Укрепление силы воли.
- Активную физиологическую деятельность и здоровую жизнь.
- Замедление процесса старения.
- Продление срока активной жизни на 20-25 %.

- Широко известны различные способы закаливания - от воздушных ванн до обливания холодной водой.



- С незапамятных времен известно, что ходьба босиком - замечательное закаливающее средство.



- Зимнее плавание - высшая форма закаливания. Чтобы ее достичь, человек должен пройти все ступени закаливания.



Основные принципы закаливания



- систематичность и последовательность;
- постепенность увеличения силы раздражающего воздействия.
- учет индивидуальных особенностей;
- комплексность воздействия природных факторов.

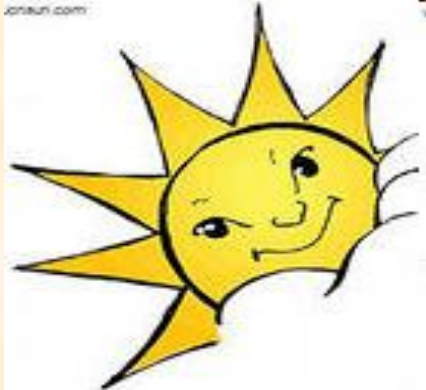
Основные методы закаливания

1. Закаливание воздухом:
 - а) прогулки на воздухе,
 - б) воздушные ванны,
2. Закаливание солнцем.
3. Закаливание водой:
 - а) обтирание,
 - б) обливание,
 - в) душ,
 - г) закаливание в парной.

Основные методы закаливания

1. Закаливание воздухом





2. Закаливание солнцем



Закаливание водой:



- Еще одним действенным закаливающим средством является **контрастный душ**. Хорошо действует он и как стимулятор нервной системы, снимая утомление и повышая работоспособность.



Секреты закаливания:

Утром - бег и душ бодрящий,
Как для взрослых, настоящий!
На ночь окна открывать,
Свежим воздухом дышать!
Ноги мыть водой холодной,
И тогда микроб голодный
Вас во век не одолеет!

