

Сделано при поддержке клуба закаливания и зимнего плавания  
«ЭНЕРГИЯ» город Добрянка

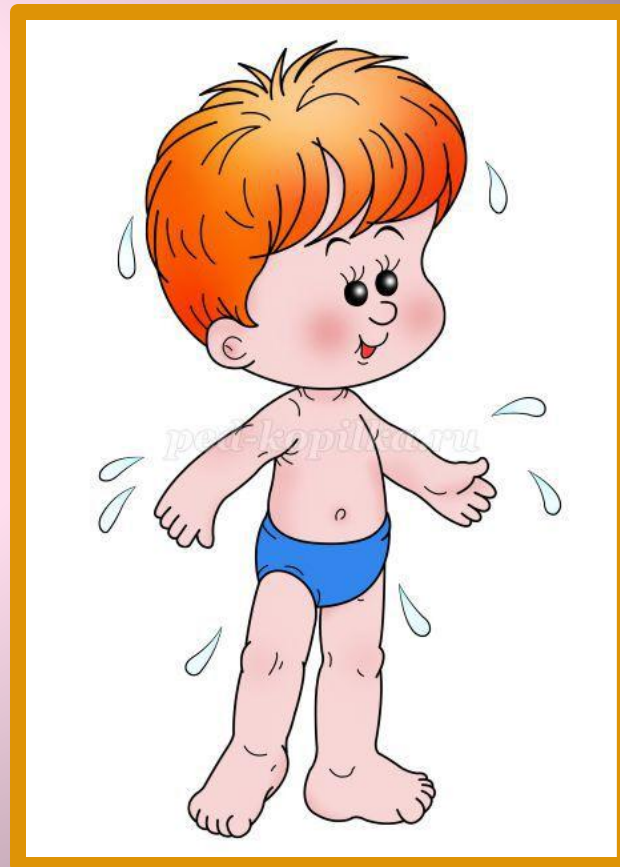
2019 год

# ЗАКАЛИВАНИЕ



# Что такое закаливание?

Закаливание организма- это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, вырабатывают иммунитет, улучшают терморегуляцию.



# Принципы закаливания

1. Закаливающие нагрузки увеличивать постепенно(!!!)
2. Систематичность (непрерывность тренировок)
3. Учет индивидуальных особенностей организма(возраст, состояние здоровья и т.п.)
4. Позитивность
5. Контроль со стороны опытных
6. Адекватность
7. Активность

# СРЕДСТВА ЗАКАЛИВАНИЯ

❖ *Закаливание солнцем*



❖ *Закаливание воздухом*



❖ *Закаливание водой*



*Солнце, воздух и вода – НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ!*

# ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

- ✓ Воздушные ванны;
- ✓ Закаливание солнцем;
- ✓ Солнечные ванны;
- ✓ Закаливание водой;
- ✓ Закаливание в парной;
- ✓ Прогулки на воздухе;
- ✓ Закаливание воздухом.



## ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

очень полезны, они закаливают организм, улучшают обмен веществ, благотворно влияют на нервную систему, успокаивают психику.

Хорошее настроение, бодрость, крепкий сон и отличный аппетит - таков будет результат от правильно выполненного воздухолечения.

Воздушные ванны могут быть: теплыми ( $t^{\circ}$  выше  $22^{\circ}$ ), прохладными ( $t^{\circ}$   $17-20^{\circ}$ ) и холодными ( $t^{\circ}$  ниже  $17^{\circ}$ ).

Курс воздушных ванн начинают при температуре воздуха выше  $20^{\circ}$ ; продолжительность процедур вначале 10—15 мин., затем их ежедневно увеличивают на 10—15 мин. и доводят до 2 часов. Прохладные ванны вначале принимают в течение 3—7 мин., затем длительность их увеличивают ежедневно на 3—5 мин. и доводят до 25—60 мин. При приеме воздушных ванн с температурой воздуха ниже  $17^{\circ}$  следует выполнять легкие физические упражнения, чтобы



...решающих... Холодные ванны не  
рекомендованы детям

## Закаливание солнцем



Важно запомнить, что злоупотребление пребыванием на солнце ведёт к подавлению иммунитета и к снижению сопротивляемости организма. Голову нужно прикрыть светлым головным убором, не затрудняющим испарение пота и не препятствующим охлаждению головы. Перерывы необходимы, так как перегревание организма может вызвать солнечный или тепловой удар.

Ультрафиолетовые лучи действуют на организм благотворно, повышая тонус центральной нервной системы, улучшая функцию кожи, обмен веществ и состав крови, и способствуя образованию витамина D. Все эти факторы оказывают положительное влияние на настроение человека и его работоспособность, а также являются отличным закаливающим средством в борьбе с заболеваниями и инфекциями.





## Закаливание паром



Великий полководец Александр Васильевич Суворов считал баню лучшим способом закаливания. Современники вспоминали: «...В бане Суворов выдерживал ужасный жар, после чего на него выливали вёдер десять холодной воды»

## Закаливание воздухом



Затем, ежедневно прибавляя по 5 минут, доводят процедуру до 35-40 минут. Затем переходят на открытый воздух. По мнению специалистов, человек должен не менее 2 часов в день быть в обнаженном состоянии. Вот почему скифы при выполнении физических упражнений полностью снимали одежду.

## Закаливание водой



В действии холодной воды можно отметить три фазы:

1 фаза. Кожа бледнеет. Это связано с резким сужением кровеносных сосудов.

2 фаза. Через некоторое время сосуды расширяются, появляется ощущение тепла, порозовение кожи.

3 фаза. Если холодная вода продолжает действовать дальше, то она вызывает застой крови, кожа синееет.

Для закаливания используют первые две фазы. Третью нельзя допускать!

**Умывание** — самый доступный вид закаливания водой. Начинайте с теплой воды (30—32 °С), постепенно снижая ее температуру до комнатной, а затем использовать воду из-под крана (ежедневно мойтесь прохладной водой до пояса).



**Ножные ванны** — очень действенное средство закаливания, поскольку ноги, особенно стопы, наиболее чувствительны к охлаждению. Летом лучше всего мыть ноги на воздухе- это усиливает закаливающее действие.

**Общее обливание** — прекрасное средство закаливания, простое и доступное. Первоначально температура воды должна быть 30—32°, через каждые 3 дня ее снижают на один градус. Можно довести ее до 22—20° (2-4 года) и до 18° (6—7-лет).

# И на последок:

Знаменитый русский полководец Александр Васильевич Суворов был в детстве очень слабым и болезненным. Чтобы не болеть, он закалялся. Сначала он обтирал тело смоченным полотенцем. Это очень укрепило его организм. Потом он начал обливаться холодной водой и делал это каждый день. За долгую службу Александр Васильевич ни разу не болел. Он был всегда бодр и энергичен. Закаливание помогло А.В.Суворову победить болезни и стать одним из самых великих полководцев в мире.

# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

