



О пользе закаливания водой

«Результатом нашей работы должна стать осознанная молодым поколением необходимость в здоровом образе жизни, в занятиях физической культурой и спортом. Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех»

Владимир Путин



Актуальность темы

Изучение вопросов влияния природных факторов на организм человека



Исторический экскурс

В Древнем Китае профилактика болезней и укрепление здоровья носили государственный характер. «Мудрый, - говорилось в «Трактате о внутреннем», - лечит ту болезнь, которой еще нет в теле человека, потому что применять лекарства, когда болезнь уже началась, это все равно, что начинать копать колодец, когда человека уже мучает жажда, или ковать оружие, когда противник уже начал бой. Разве это не слишком поздно?».

Поэтому в древнекитайской медицине большое внимание уделялось мероприятиям, способствовавшим укреплению здоровья. Важнейшими средствами для этого считались физические упражнения и закаливания.

Практическая значимость

Результаты исследования могут быть полезны студентам и преподавателям, поскольку в зимний период у большинства людей иммунитет ослаблен и требует определенной физической подготовки – закаливания



Объект исследования

Закаливание организма водой,
солнцем и воздухом



Цель проекта

Выявить уровень сформированности знаний преподавателей, студентов колледжа и родителей о **ЗАКАЛИВАНИИ ОРГАНИЗМА ВОДОЙ, СОЛНЦЕМ И ВОЗДУХОМ**



Задачи:

1. Изучить и проанализировать информацию о ЗАКАЛИВАНИИ ОРГАНИЗМА
2. Систематизировать полученные данные в информационный сборник
3. Осуществить различные формы просветительской работы: тематические мероприятия, информационные листы, буклеты, размещение информации на сайте колледжа
4. Подвести итоги просветительской работы



Теоретические основы исследования:

Закаливание - ряд приемов и способов воздействия на организм, которые повышают его возможности адаптироваться к неблагоприятному воздействию внешней среды.

Методы закаливания:

- закаливание воздухом
- закаливание водой
- обтирание
- обливание
- контрастный душ
- моржевание
- закаливание солнцем
- закаливание в парной
- босохождение



Закаливание воздухом

Наиболее распространенная и доступная форма закаливания.

Эти процедуры доступны людям различного возраста и могут широко применяться как здоровыми людьми, так и людьми, страдающими некоторыми заболеваниями.



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.



Контрастный душ

Более эффективная водная
процедура – это душ



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.

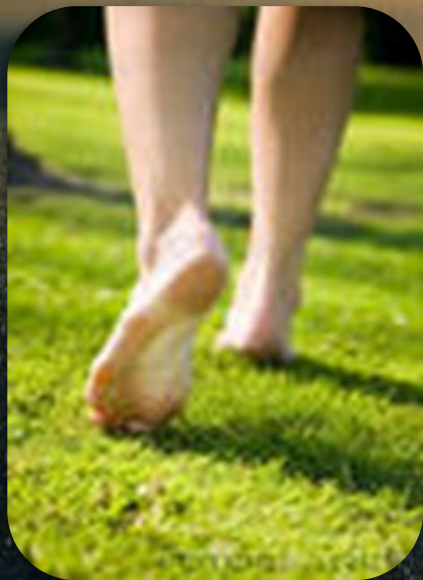
Под влиянием банной процедуры повышается эмоциональный тонус организма, его работоспособность, ускоряются восстановительные процессы после длительной физической работы.



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



Рекомендации для повышения иммунитета

Для повышения иммунитета закаляйтесь воздушными ваннами - закаливание воздушными ваннами повышает иммунитет, тренирует механизмы теплоотдачи, кровообращения, кожного дыхания.

Проводите водные процедуры - не случайно древняя медицина очень широко использовала для повышения иммунитета водные процедуры в виде бань, ванн, омовений и купаний. Суть повышения иммунитета водными процедурами состоит в кратковременном воздействии холодом на тело человека на регулярной основе с целью тренировки терморегуляции организма, активизации обмена веществ.

Проводите контрастные обтирания - такие обтирания прекрасно повышают иммунитет, тонизируют нервную систему, уменьшают утомляемость, потливость, метеозависимость, особенно полезны в пожилом возрасте.

Пользуйтесь баней - горячая баня – великолепный тренажер кожи.

Загорайте на солнце - солнце повышает иммунитет и сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды; укрепляет нервную систему, способствует образованию в коже пигмента меланина и витамина Д, стимулирует обмен веществ и кроветворение.

Плавайте в море - плавание укрепляет здоровье, улучшает действие сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной и нервной систем.

Ведите подвижный образ жизни - он снижает риск развития легочных заболеваний, сердечных заболеваний, диабета, ожирения, высокого кровяного давления и высокого уровня холестерина в крови.

Для повышения иммунитета употребляйте продукты содержащие витамин С (аскорбиновая кислота) - витамин С участвует в синтезе коллагена, межклеточного «цементирующего» вещества, обеспечивающего структуру мышц, сосудистых тканей, костей и хрящей.

Вывод

Закаливание - одно из важнейших слагаемых здорового образа жизни. Закаленный человек обладает высоким жизненным тонусом, не подвержен заболеваниям, в любых условиях способен сохранять спокойствие, бодрость духа, оптимизм.

Спасибо за внимание!

A scenic landscape photograph of a snow-covered mountain range at sunset. The sun is low on the horizon, casting a warm orange glow across the sky and the snow. The text 'Спасибо за внимание!' is overlaid in a bold, italicized orange font.