



# Закаливание

*В мире есть лишь две  
абсолютные ценности:  
чистая совесть и  
здоровье*

Составитель Большаков С. В.



Современные  
факторы  
здоровья

Биологические  
20%  
Наследственные  
Пол  
Возраст

Социально-  
Экономические  
50%  
Образ жизни  
Материальное  
Обеспечение  
Образование  
Культура  
Условия быта

Климато-  
географические  
Экологические  
20%

Медицинские  
10%  
Уровень и  
объем доступной  
медицинской  
помощи

## Что такое – здоровье?

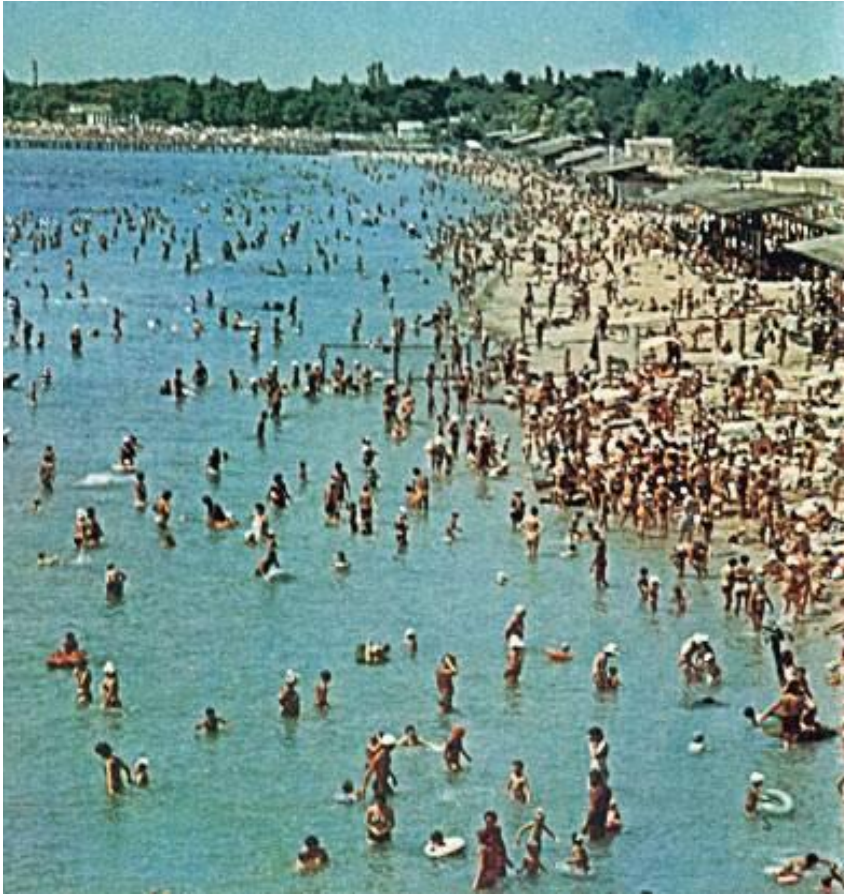
Здоровье – состояние внутренней гармонии с окружающей средой. К сожалению до гармонии современному человеку ещё далеко. Огромное количество людей находится в третьем состоянии (пограничном), между здоровьем и болезнью. Это состояние повышенной нервозности, раздражительности, переутомления. Склонить чашу весов в сторону здоровья поможет закаливание.

В толковом словаре В.Даля написано: “Закаливать человека – значит приучать его ко всем лишениям, нуждам, некогда, воспитывать в суровости”.

Русские детишки с детства бегали в одних рубашках без шапки, босиком по снегу в трескучие морозы. Детей начинали парить в бане и купать в холодной воде сразу после рождения. Даже при каждом нездоровье и каждом крике.

Лет в 12-16 мальчик ездил зимой за сеном или в лес по дрова. Лет в 15-16 отправлялся работать уже один. Много слез лил ребенок пока проходил всю эту суровую практическую школу. Много раз обижали его и мороз, и жгучее солнце, много раз он не доедал, недосыпал, жили бедно. Зато когда он заканчивал эту школу, для него почти не оставалось никаких житейских трудностей.

# Принципы закаливания



Соизмерять нагрузки и собственные возможности.

Постепенность.

Регулярность.

Посоветуйся с врачом.

Закаливание – комплекс мероприятий. Способов закаливания очень много, каждый может выбрать, то, что ему по душе.

# Закаливание солнцем



Всем известен закаливающий эффект солнечных ванн. Чтобы получить хороший загар русские на севере пили чай из зверобоя, который повышает чувствительность кожи. Однако и здесь необходимо соблюдать меру, учитывая особенности своего организма.



# Закаливание солнцем



# Закаливание воздухом



Закаливание воздухом спасает человека от сквозняков. При данном виде закаливания на человека действует комплекс факторов: атмосферное электричество, скорость движения воздуха, температура. Начинают закаливаться с воздушных полуванн, затем принимают полные воздушные ванны при комнатной температуре по 10 минут.



## 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.

## Закаливающее дыхание

Оказывается, в дыхании есть свои секреты. Например: «Дышать ртом также неестественно, как принимать пищу носом». В носовой полости воздух согревается, увлажняется, очищается. На Востоке всё начинается с дыхания. Современные учёные считают, что тренировки дыхания вырабатывают иммунитет к большинству болезней цивилизации.

## Закаливание водой



Кратковременные (2-3 минуты), прохладные (ниже 30') водные процедуры повышают возбудимость, увеличивают силу мышц. Также действуют кратковременные (1-2 минуты) очень горячие процедуры (выше 40'). Тёплая вода (36-40') понижает мышечную напряженность, вызывает сон.

# 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 синеет.

Для закаливания используют первые две фазы. Третью нельзя допускать!

# Закаливание водой





# Закаливание водой



Некоторые советы к началу купального сезона:

1. В воду входите сразу, войдя по грудь, два раза окунитесь и плывите.
2. Не купаться разгорячённым или охлаждённым. Не купаться с испариной на коже.



## Закаливание водой



3. Выйдя из воды разотритесь полотенцем до потепления.
4. После купания не загорайте, это снимает закаливающий эффект.
5. Не ходите и не лежите в мокром купальнике - это приводит к болезням тазовых органов и поясницы.

# Закаливание водой



В порядке возрастающей интенсивности водные процедуры делятся на умывания, обтирания, души, ванны, купания. Высшая степень - обмывание ледяной водой и моржевание.

Александр Васильевич Суворов сказал кратко и метко: «Ледяная вода полезна для тела и ума».

## 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, и всегда два ведра вдруг...»

# Закаливание паром



На Руси победителям в соревнованиях дарили веники.

Берёзовый – при болях в мышцах, для заживления ран, для курильщиков.

Дубовый – для успокоения и для людей с жирной кожей.

## Закаливание паром



Липовый веник – при простуде.

Ольховый при ломоте в мышцах.

Пихтовый при радикулите.

Крапивный при болях в мышцах.



# Закаливание паром



1. Веник дубовый  
3. Веник можжевеловый

2. Веник берёзовый  
3. Веник эвкалиптовый



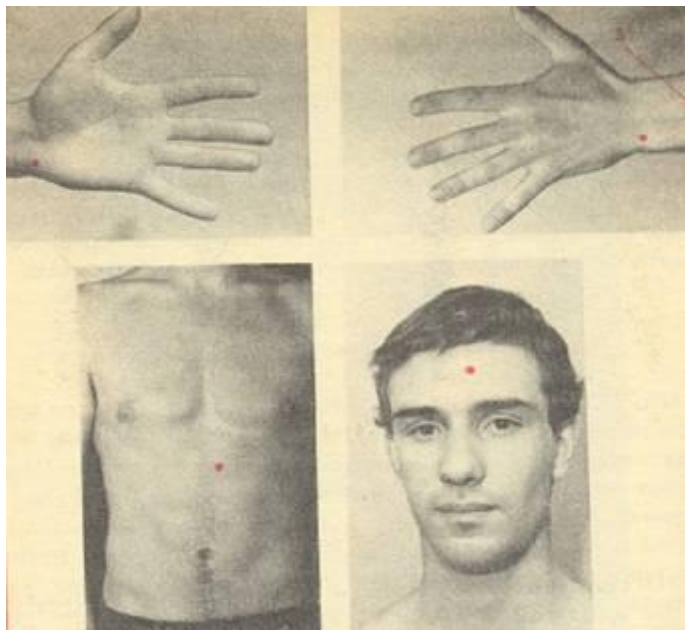
## Закаливание паром



«Который день  
паришься, тот день не  
старишься».

Веник даёт массаж,  
усиливает  
кровообращение,  
усиливает обмен  
веществ;  
фитонциды веника  
убивают микробы;  
эфирные масла  
препятствуют  
старению кожи.

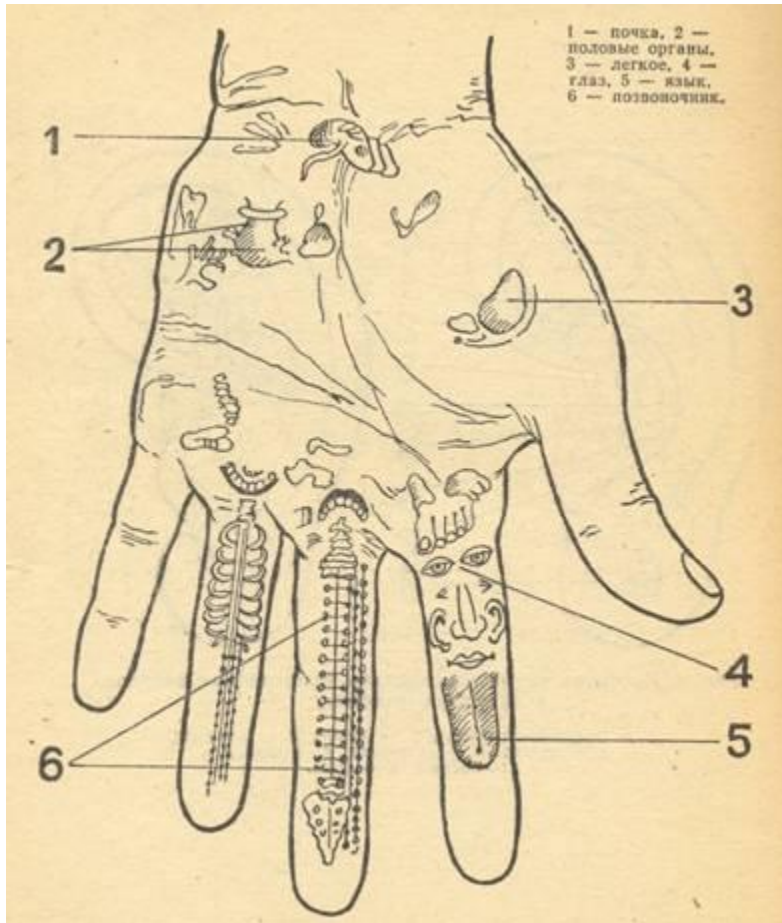
## Закаливающий массаж



В одной старинной легенде приводится любопытный факт. ... Как-то, обрабатывая поле, крестьянин случайно ударил себя по ноге мотыгой. Неожиданно головную боль, от которой он постоянно страдал, как рукой сняло. С тех пор жители окрестных деревень, почуяв этот недуг, специально ударяли себя по ногам: камнем, кулаком...

Точки массажа при стрессе

# Закаливающий массаж

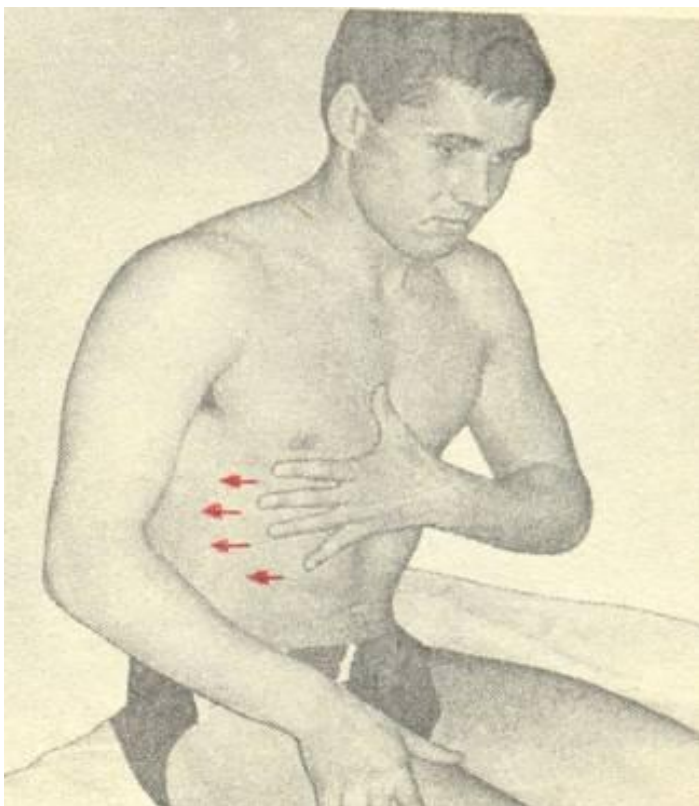


Очень полезен массаж рук.  
«...рука, является  
вышедшим наружу  
головным мозгом».

И. Кант

Проекционные зоны внутренних органов на ладони.

## Закаливающий массаж



Существует много разновидностей массажа, наука подтвердила его живительный эффект. В отдельных случаях массаж противопоказан, необходима консультация врача.

На Востоке есть пословица: «Ум ребёнка – это руки матери». Эта пословица применима и к такому закаливающему фактору как массаж.

# Закаливание пищей



В данном вопросе существуют две противоположные точки зрения. Первая – «В кастрюле можно смешивать всё кроме Луны и её отражения». Вторая – «Человек есть то, что он ест». Вторая точка зрения представляется более правильной.



# Закаливание пищей



Если отец болезни  
неизвестен, то мать её  
всегда – питание.

Наше здоровье  
напрямую зависит от  
нашего питания.





## Закаливание пищей



Д. В. Каншин писал в 1885 году: «Для того, чтобы выписать лекарство, врачу даётся диплом. Лекарство мы принимаем в микроскопических дозах. Почему же мы преклоняемся невежеству кухарки, которая ежедневно прописывает нам рецепты завтраков, обедов т. е. лекарство но уже в количественном отношении в сотни раз больше, чем рекомендует врач».

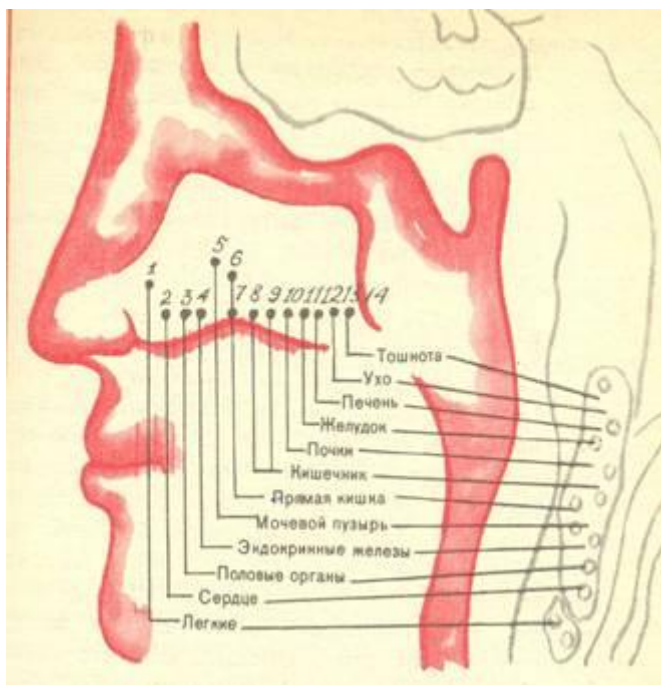
## Закаливание пищей

В Спарте физическая закалка прививалась гражданам с детства. Спартанцы изгоняли повара, если он начинал готовить изысканно и изощрённо.

Однажды правитель Сиракуз выписал из Спарты повара, чтобы попробовать знаменитую чечевичную похлёбку. Отведав знаменитое блюдо правитель спросил: «Что нужно, чтобы есть такую гадость?» И услышал ответ: «Длительные физические нагрузки и настоящий голод».

В древнем Риме был установлен памятник долгожителю, прожившему 112 лет, с надписью: «Он ел и пил в меру».

# Закаливание запахом



Локализация биологически активных точек на слизистой носа.

Ароматерапия — лечение заболеваний с помощью запахов.

Иванченко В. А. в книге «Секреты вашей бодрости» выделяет три группы запахов:

- 1) стимулирующие;
- 2) успокаивающие;
- 3) нормализующие работу мозга.

Тщательно выбирайте для себя духи и одеколон!

## Закаливание гимнастикой



Всем известно, что физические упражнения очень полезны. Некоторые учёные считают, что 80% людей находятся в состоянии стресса, а при стрессе просто необходима двигательная активность. Самая первая зарядка (из известных) была создана более двух тысяч лет назад древнеегипетским жрецом Гермесом Трисмегистом. Современные ученые были поражены высокой эффективностью упражнений.

# Закаливание непрофессиональной гимнастикой



Существует много разновидностей гимнастик, каждый может выбрать свою.





# Несимметрическая гимнастика

Если работа однообразная, мышцы быстро устают. Эту усталость помогают преодолеть гимнастические упражнения. Очень интересна несимметрическая гимнастика. Основой для неё послужили несимметрические движения, которые характерны для народных плясок. Систематические занятия несимметрической гимнастикой улучшают координацию движений, снимают скованность. Чтобы определить, насколько человек владеет отдельными движениями, выполняют комплекс, состоящий из пяти упражнений. 5 баллов – отлично, 4 балла – удовлетворительная координация. 3 балла – нужна тренировка, не реже 2-3 раз в неделю.

Упр. № 1. Руки вытянуты в стороны на уровне плеч. Одна вращается по часовой стрелке, другая против часовой.

Упр. № 2. Правая рука описывает круг перед корпусом, левая – вертикальную линию.

Упр. № 3. Руки на уровне груди согнуты в локтях, ладонями вниз. Одна вращается по часовой стрелке, другая против часовой.

Упр. № 4. Одной вытянутой рукой производят вращение перед грудью, вторая – очерчивает равнобедренный треугольник.

Упр. № 5. Выполняется как упр. № 4 но стоя на одной ноге. Вторая очерчивает квадрат.

# Другие виды физической культуры



# Дружить с движением всю жизнь





# Закаливание танцем



# Закаливание танцем





# Очень полезны пение, игра на музыкальных инструментах



# Очень полезны пение, игра на музыкальных инструментах



# Закаливающим эффектом обладают прогулки на природе



Порфирий Корнеевич Иванов в 85 лет мог часами гулять без обуви и одежды на сильном морозе. Он более 50 лет занимался закаливанием.

# Закаливающим эффектом обладают прогулки на природе



Многие начинают заниматься закаливанием с детства, конечно, под пристальным вниманием взрослых.



# Непрофессиональный туризм безусловно полезен





# Общение с природой



# Отказ от вредных привычек



## Советы для закаливания нервной системы



Стремиться к душевному спокойствию.

Избегать отрицательных эмоций.

Сознательное самоодобрение. Сен-Симон велел своему слуге будить его каждое утро словами: «Вставайте, граф, Вас ждут великие дела».

Для тренировки чувств и эмоций можно использовать гимнастику московского актёра А. Бояршинова

Всё началось у него с ранения сердца и паралича руки. Потом возник тромбофлебит ног – человек не мог ходить. Шансов выжить было мало. Бояршинов мобилизовал свою волю, изучал специальную литературу, делал упражнения, тренировал психику.... Наконец он стал двигать руками и ногами, даже играть в футбол! Он создал гимнастику чувств и эмоций с помощью которой человек может научиться управлять своим настроением, снимать отрицательные эмоции. Вот одно упражнение – «Зевок».

Представьте, что вы только что проснулись. Глаза закрыты, сморщите нос. Глубоко зевните. Раскрыть рот очень широко. Вдох, выдох через нос. Глубоко зевните. Это упражнение стимулирует мозг!

Советы для закаливания нервной системы. Стремиться к большой, великой цели!



Великие ставят себе цели, остальные живут желаниями.



Советы для закаливания нервной системы.  
Тренировать доброжелательность



Советы для закаливания нервной системы. Надеяться,  
любить, верить!





Советы для закаливания нервной системы. Бороться со стрессом движением.





Советы для закаливания нервной системы.  
Заниматься творчеством.

# Советы для закаливания нервной системы. Иметь хобби



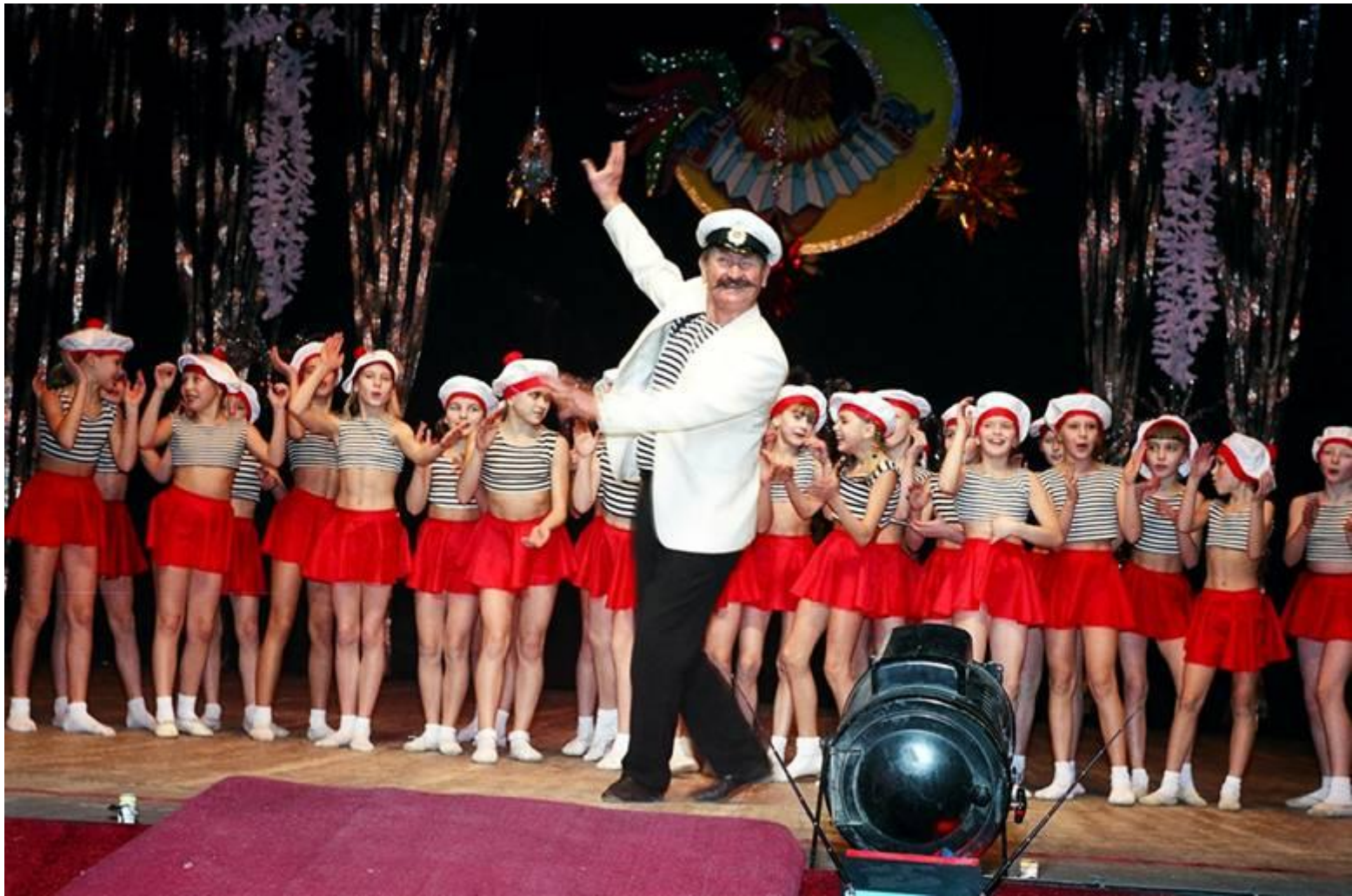


# Советы для закаливания нервной системы. Жить для людей



Лучше жить здоровым для людей, чем больным ради себя.

# Советы для закаливания нервной системы. Юмор!





# Советы для закаливания нервной системы. Крепкая, дружная семья



# Советы для закаливания нервной системы. Верить в добро!





# Закаляйся



если хочешь быть здоров



# Литература



# Литература

- Иванченко В. А. Тайны русского закала. Изд. 2-е / Предисл. И. Д. Зверева. М.: Мол. Гвардия, 1986.
- Иванченко В. А. Секреты вашей бодрости. – М.: Знание, 1998.