

**10 класс, урок 36**  
**МБОУ Зареченская СОШ №2**  
**преподаватель-организатор ОБЖ**  
**Котлов В.В.**

# Закаливани е организма



# ЗАКАЛИВАНИЕ



**Закаливание** - это различные мероприятия, связанные с рациональным использованием естественных сил природы для повышения сопротивляемости организма вредным влияниям различных внешних факторов.

# ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

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





**Систематическое закаливание - испытанное и надежное оздоровительное средство!**

# Закаливание водой



Мощное средство, обладающее ярко выраженным охлаждающим эффектом, так как ее теплоемкость и теплопроводность во много раз больше, чем воздуха. При одинаковой температуре вода нам кажется холодней воздуха. Показателем влияния водных закаливающих процедур служит реакция кожи. Если в начале процедуры она на короткое время бледнеет, а затем краснеет, то это говорит о положительном воздействии, следовательно, физиологические механизмы терморегуляции справляются с охлаждением.

# Этапы закаливания водой

- 1. Обтирание – начальный этап закаливания водой. Его проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирание производят последовательно: шея, грудь, спина, затем вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты. После этого обтирают ноги и также растирают их. Вся процедура осуществляется в пределах пяти минут.**
- 2. Обливание – следующий этап закаливания. Для первых обливаний целесообразно применять воду с температурой около + 30°C, в дальнейшем снижая ее до + 15°C и ниже. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем.**
- 3. Душ – еще более эффективная водная процедура. В начале закаливания температура воды должна быть около +30-32°C и продолжительность не более минуты. В дальнейшем можно постепенно снижать температуру и увеличивать продолжительность до 2 мин., включая растирание тела. При хорошей степени закаленности можно принимать контрастный душ, чередуя 2-3 раза воду 35-40°C с водой 13-20°C на протяжении 3 мин.**



# Секреты водных процедур

Высокая эффективность воздействия воды на организм объясняется тем, что ее теплоемкость в 28 раз выше, чем теплоемкость воздуха. С древних времен известна целительная сила воды как испытанного средства, укрепляющего

# Воздушные ванны

Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя путями: постепенным снижением температуры воздуха и увеличением продолжительности процедуры при той же температуре.

Начинать прием воздушных ванн надо в комнате независимо от времени года при температуре не ниже 15-16° С, и только спустя некоторое время можно переходить на открытый воздух. Их принимают в хорошо проветренном помещении. Обнажив тело, следует оставаться в таком состоянии в начале курса закаливания не более 3-5 минут (в дальнейшем увеличивая время). При приеме прохладных и особенно холодных ванн рекомендуется совершать активные движения: гимнастические упражнения, ходьбу, бег





# • Виды воздушных ванн

- очень холодные (ниже  $4\text{C}^{\circ}$ ).
- холодные
  - ( $4-13\text{C}^{\circ}$ )
- умеренно холодные ( $13-17\text{C}^{\circ}$ )
- прохладные ( $17-21\text{C}^{\circ}$ )
  -
- индифферентные ( $21-22\text{C}^{\circ}$ )
- тёплые (свыше  $22\text{C}^{\circ}$ )
- горячие (свыше  $30\text{C}^{\circ}$ )

# Закаливание воздухом

**Закаливающее действие воздуха на организм способствует повышению тонуса нервной и эндокринной систем.**

**Под влиянием воздушных ванн улучшаются процессы пищеварения, совершенствуется деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем, изменяется морфологический состав крови (в ней повышается количество эритроцитов и уровень гемоглобина). Пребывание на свежем воздухе улучшает общее самочувствие организма, оказывая влияние на эмоциональное состояние, вызывает чувство бодрости, свежести.**



# Прогулки на воздухе

Проводятся в любое время года независимо от погоды. Длительность прогулок устанавливается индивидуально для каждого человека в зависимости от состояния его здоровья и возраста. Увеличение времени прогулок должно проводиться постепенно с учетом как перечисленных факторов, так и степени тренированности организма, а также температуры воздуха.

# Закаливание солнцем



Солнечные инфракрасные лучи обладают ярко выраженным тепловым действием на организм. Они способствуют образованию дополнительного тепла в организме. В результате этого усиливается деятельность потовых желез и увеличивается испарение влаги с поверхности кожи: происходит расширение подкожных сосудов и возникает гиперемия кожи, усиливается кровоток, а это улучшает кровообращение воздушных ванн всех тканях организма. Инфракрасное облучение усиливает влияние на организм УФ радиации.

Кожа разных людей обладает разной степенью чувствительности к солнечному облучению. Это связано с толщиной рогового слоя, степенью кровоснабжения кожи и способностью её к пигментации.



07.02.2012

Автор: В.В.Котлов

# Закаливание в парной



Народный опыт, приобретенный веками, свидетельствует, что баня является прекрасным гигиеническим, лечебным и закаливающим средством. Под влиянием банной процедуры повышается работоспособность организма и его эмоциональный тонус, ускоряются восстановительные процессы после напряженной и длительной физической работы. В результате регулярного посещения бани возрастает сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям.



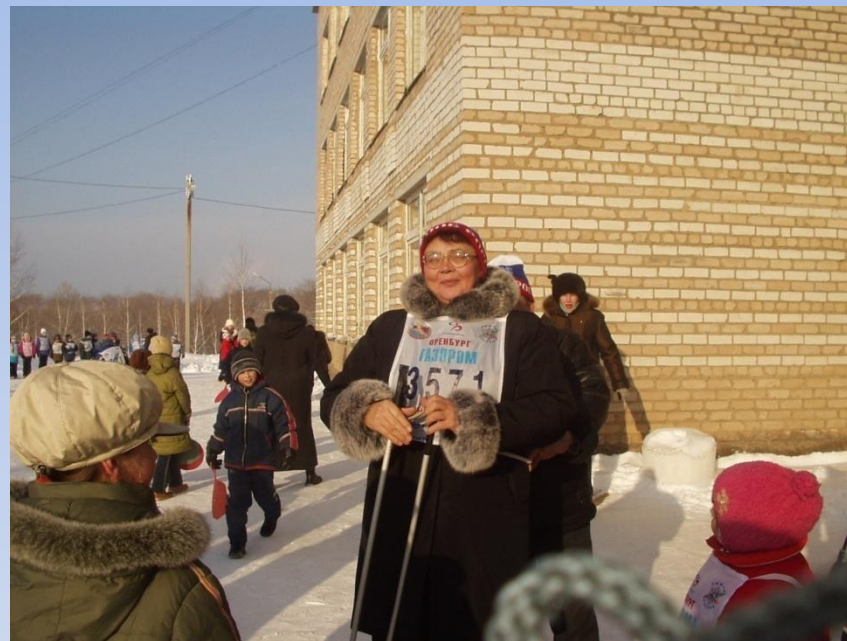
Холодные ванны могут принимать только закаленные люди. Их продолжительность – не более 1-2 минут, с постепенным увеличением до 8-10 минут.

07.02.2012

Автор: В.В.Котлов

## Пожилым людям

закаливание нужно начинать с обтирания ног полотенцем, смоченным водой комнатной температуры, снижая каждый день ее температуру на  $1^{\circ}\text{C}$ , а через неделю переходить на обливание или обмывание ног. После такой подготовки можно перейти к хождению босиком, соблюдая постепенность и систематичность.







**Для оздоровления детей всех возрастов** очень полезна во всех отношениях ходьба босиком, хотя бы потому, что она является профилактикой плоскостопия и деформации стопы (искривление большого пальца стопы с последующими негативными проявлениями этой патологии)



**Детям от 1 года и старше**, прошедшим такой курс закаливания, можно разрешить побегать босиком по крашеному деревянному или паркетному полу, а летом - по траве или по песку не более 30 минут в день; затем время постепенно увеличивают. Закаленный таким образом ребенок дошкольного возраста может с пользой для здоровья круглый год дома, а в теплое время и во дворе ходить без обуви.

**Старшим закаленным школьникам** можно рекомендовать еще и проведение физзарядки на воздухе и ежедневные гигиенические пробежки босиком по траве, снегу, грунту, асфальту и др., после чего полезно делать массаж и упражнения, чтобы разогреть ступни до покраснения и ощущения легкого жжения.



# закаливания младенца



07.02.2012

Автор: В.В.Котлов



**Закаливание укрепляет иммунитет .**  
Закаленный ребенок не боится  
переохлаждения, сквозняков, ветра,  
поэтому закаленный ребенок редко  
болеет



**Закаливание должно  
приносить  
удовольствие!**

07.02.2012

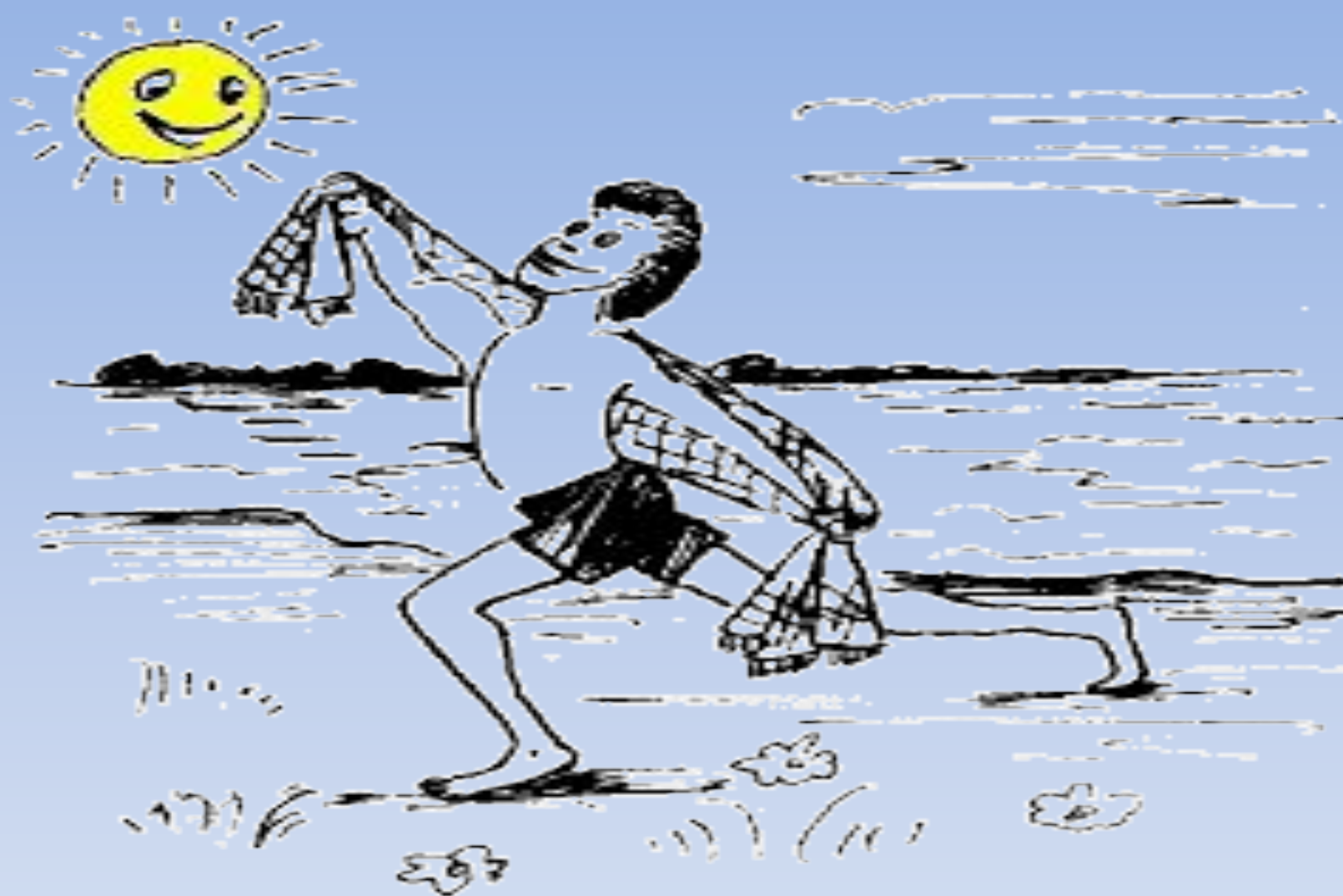
Автор: В.В.Котлов

В период острых заболеваний все виды закаливания

**противопоказаны.**

Важно научиться самому следить за своим здоровьем - во время закаливания и нагрузки считать пульс, контролировать дыхание. Постепенное урежение пульса в состоянии покоя говорит о пользе тренировок и наоборот.





**Будьте  
здоровы!**

07.02.2012

Автор: В.В.Котлов