

# Основы здорового образа жизни. Закаливание.



**Презентацию подготовил:  
преподаватель-организатор  
ОБЖ**

**Березной Владимир Васильевич  
МКОУ «Волчье-Дубравская  
СОШ»**

**Тепло-огаревского р-на  
Тульской области**

**Основами здорового образа жизни является личная и общественная гигиена и, несомненно, врачебный контроль.**

**Гигиена – медицинская наука, изучающая влияние окружающей среды на здоровье человека. Целью гигиены является профилактика заболеваний, обеспечение оптимальных условий жизнедеятельности организма, сохранение здоровья и продление жизни человека, обеспечение его высокой работоспособности.**

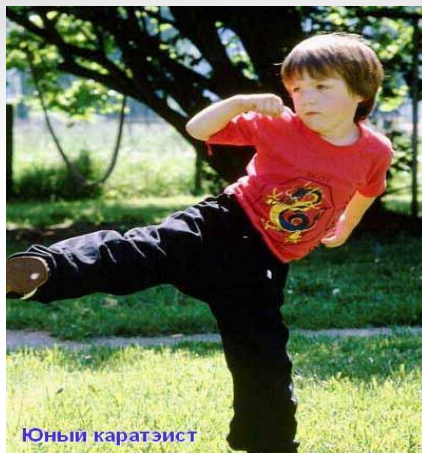
Личная гигиена включает в себя общие гигиенические правила: правильное чередование умственного и физического труда,







На уроке физкультуры



Юный каратэист



Занятие гимнастикой



С горки на лыжах



Велоспорт

## занятия физкультурой

**В конечном итоге гигиенические мероприятия и занятия физической культурой преследуют общие цели: укрепление здоровья, повышение закаленности, умственной и физической работоспособности, повышение готовности учащихся к высокопроизводительному труду и защите Родины.**

# ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА

Закаливание — это система использования физических факторов внешней среды для повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

Закаливание — обязательный элемент физического воспитания, особенно важный для молодежи, так как имеет большое значение для укрепления здоровья, увеличения работоспособности, улучшения самочувствия, настроения, бодрости. Для закаливания используют воздушные, водные и солнечные процедуры.

## Разнообразие средств закаливания.

Для закаливания используют различные природные факторы: воздух, воду, солнце, сочетая занятия закаливанием с трудовыми процессами, физическими упражнениями. Это ускоряет закаливание, расширяет диапазон температур делает занятия по закаливанию менее утомительными



# ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ



Пляж на Черном море



В море



Активный отдых



В турпоходе



**Закаливание воздухом проводят в виде специальных процедур (воздушные ванны) или в сочетании с физическими упражнениями, прогулками. Воздушные ванны принимают в тени зеленых насаждений, в местах, удаленных от источников загрязнения атмосферы пылью, дымом, вредными газами.**



# ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ РАЗДЕЛЯЮТ НА ОБТИРАНИЕ, ОБЛИВАНИЕ, ДУШ, КУПАНИЕ.



Обливание холодной водой



Обливание водой



Холодный душ

---

ПРИ ПРАВИЛЬНОМ ПРИМЕНЕНИИ  
ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР  
ВСКОРЕ ОТМЕЧАЕТСЯ УЛУЧШЕНИЕ  
ОБЩЕГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА,  
ПРИЛИВ ЭНЕРГИИ, ПОВЫШЕНИЕ  
РАБОТОСПОСОБНОСТИ, БОДРОЕ  
НАСТРОЕНИЕ, УЛУЧШАЮТСЯ СОН,  
АППЕТИТ.



## ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА 12-15 ЛЕТ

7-00 ч. – подъем

7-00 – 7-30 – утренняя гимнастика, душ, уборка постели

7-30 – 7-50 – завтрак

8-00 – 8-15 – дорога в школу

8-30 – 14-30 – занятия в школе

14-30 – 14-50 – дорога домой

15-00 – 15-30 – обед

15-30 – 17-00 – пребывание на воздухе (прогулка, занятие спортом)

17-00 – 19-00 – приготовление уроков (каждые 40-45 мин. перерыв 10 мин)

19-00 – 20-00 – прогулка

20-00 – 20-30 – ужин

20-30 – 21-30 – свободные занятия (чтение, просмотр телевизора, творческая деятельность)

21-30 – 22-00 – приготовление ко сну (водные процедуры, уход за одеждой, обувью)

22-00 – сон