

**Физиологические
особенности влияния
закаливающих процедур
на здоровье человека**

**Выполнила: Данилина Евгения
Группа 080107-68
Проверил: Мугин О.Г.**

Серпухов 2009г.

Закаливание - повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию физических факторов окружающей среды (низкой и высокой температур, пониженного атмосферного давления и др.) важная часть физической культуры, а также профилактических и реабилитационных мероприятий.

Закаливание

В основе закаливания лежит использование естественных факторов природы, а именно воздуха, воды и солнечного света.

**Начиная закаливание,
запомните несколько
простых правил:**

Правила закаливания

- ✓ Процедуры следует проводить ежедневно, можно 2 раза в день.
- ✓ Постепенно снижать температуру воды и воздуха.
- ✓ Постепенно увеличивать продолжительность воздействия этих процедур.
- ✓ Перерыв в процедурах не должен превышать 5-7 дней.

Виды закаливающих процедур

- ✓ Обтирание
- ✓ Водные процедуры (Баня, моржевание, обливание)
- ✓ Воздушные процедуры
- ✓ Солнечные ванны

Обтирание

Обтирание- это первый этап закаливания. Его используют для разогрева покровных тканей перед водными процедурами.

Принцип обтирания

Начиная обтирания с рук, двигаясь от пальцев к плечам, затем грудь и живот круговыми движениями по часовой стрелке. Обтирания спины проводятся от середины позвоночника к подмышечным линиям, ноги – по направлению снизу вверх, начиная от стоп. Каждое движение необходимо повторить лишь 2-3 раза, при этом вся процедура займет не более 5 минут.

Баня

Ни один способ лечения природными факторами не может сравниться по своей простоте и широте охвата с баннным жаром. Это воздействие начинается с кожи. А кожа являет собой проводник, при помощи которого происходит воздействие на организм человека лечебных процедур.

Фотография



Влияние на здоровье

Достоинство щедрого пара состоит в том, что он улучшает, стимулирует и тонизирует деятельность всего организма, благотворно воздействует на сердечно-сосудистую и костно-мышечную систему, улучшает общее самочувствие.

Моржевание

Моржевание- это купание
зимой в открытом водоёме.
Этот вид процедуры является
высшей формой закаливания
ХОЛОДОМ.

Фотография



Влияние на здоровье

Купание в ледяной воде оказывает благоприятное воздействие на человека: повышается работоспособность, уменьшается заболеваемость гриппом, ангиной и прочими другими болезнями

Обливание

Обливание- это действие низкой температуры воды, небольшим давлением струи, падающей на поверхность тела. Это резко усиливает эффект раздражения, поэтому обливания противопоказаны людям с повышенной возбудимостью и ПОЖИЛЫМ

Влияние на здоровье

Действие низкой температуры на тело человека оказывает благоприятное воздействие, поэтому обливания используют для предотвращения частых ангин, фарингитов и других болезней.

Фотография



Обливание

Обливание также
рекомендуется
беременным женщинам,
так как это положительно
влияет на развитие плода.

Фотография



Воздушные процедуры

Свежий воздух несёт жизненную энергию всему живому на Земле, а следовательно пребывание на свежем воздухе, прогулки, активный отдых помогает нашему организму успешно развиваться.

Влияние на здоровье

Воздушные процедуры надолго заряжают нас бодростью и здоровьем. Наш организм насыщается кислородом, а значит, улучшается обмен веществ, снижается риск заболеваний.

Фотография



Солнечные ванны

Этот вид процедуры заключается в многократном пребывании на солнце, но при злоупотреблении этого вида процедур могут возникнуть неблагоприятные последствия (ожоги, отдышка, обильное потоотделение)

Принцип закаливания солнечными ваннами

Основной принцип закаливания солнцем - постепенность. В начале солнечные ванны можно принимать до 3 минут, через 1-2 дня их продолжительность увеличивается на 2-3 минуты. Таким образом длительность процедуры доводится до 50-60 минут.

Влияние на здоровье

В результате правильно
дозированного
ультрафиолетового облучения
улучшается качественный состав
крови, улучшается обмен
веществ, что приводит к лучшему
усвоению питательных веществ.