Урок 1

Физическая культура и закаливание

Учебные вопросы:

1. Физическая культура и здоровье
2. Закаливание организма
3. Правила использования факторов окружающей среды для закаливания организма

Чтобы быть здоровым необходимо:

- Подвижные игры
- Занятие физической культурой и спортом
- Закаливающие процедуры

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ГИПОДИНАМИЯ

Влияние физических упражнений и занятия спортом на развитие растущего организма

- Развивает всех отделов центральной нервной системы головного мозга
- Систематические тренировки делают мышцы сильными
- Улучшает вентиляционные способности легких
- Способствует увеличению массы скелетной мускулатуры
- Укреплению суставов, связок

2-вопрос

- Закаливание организма

Регулярное закаливание обеспечивает:

- Увеличение способностей к восприятию и запоминанию
- Укрепление силы воли
- Активную физиологическую деятельность и здоровую жизнь
- Замедление процесса старения
- Продление срока активной жизни на 20-25 %

Необходимо придерживаться следующих основных принципов закаливания:

- Постепенно увеличить дозы закаливающих воздействий
- Регулярно провести закаливающие процедуры
- Использовать принцип многофакторности – тепла, холода, солнце.

Правила использования факторов окружающей среды для закаливания организма

- Закаливание воздухом

Воздушные ванны

Солнечные ванны

Порядок приема солнечной ванны

- Первый раз до 20 минут и увеличение каждый раз на 5-10 минут
- За час до еды и через 1.5 часов после еды
- Максимальная продолжительность 1.5-2 часа

Закаливание водой

- Закаливание носоглотки (полоскание горло прохладной, а затем холодной водой)
- Обливание стоп:

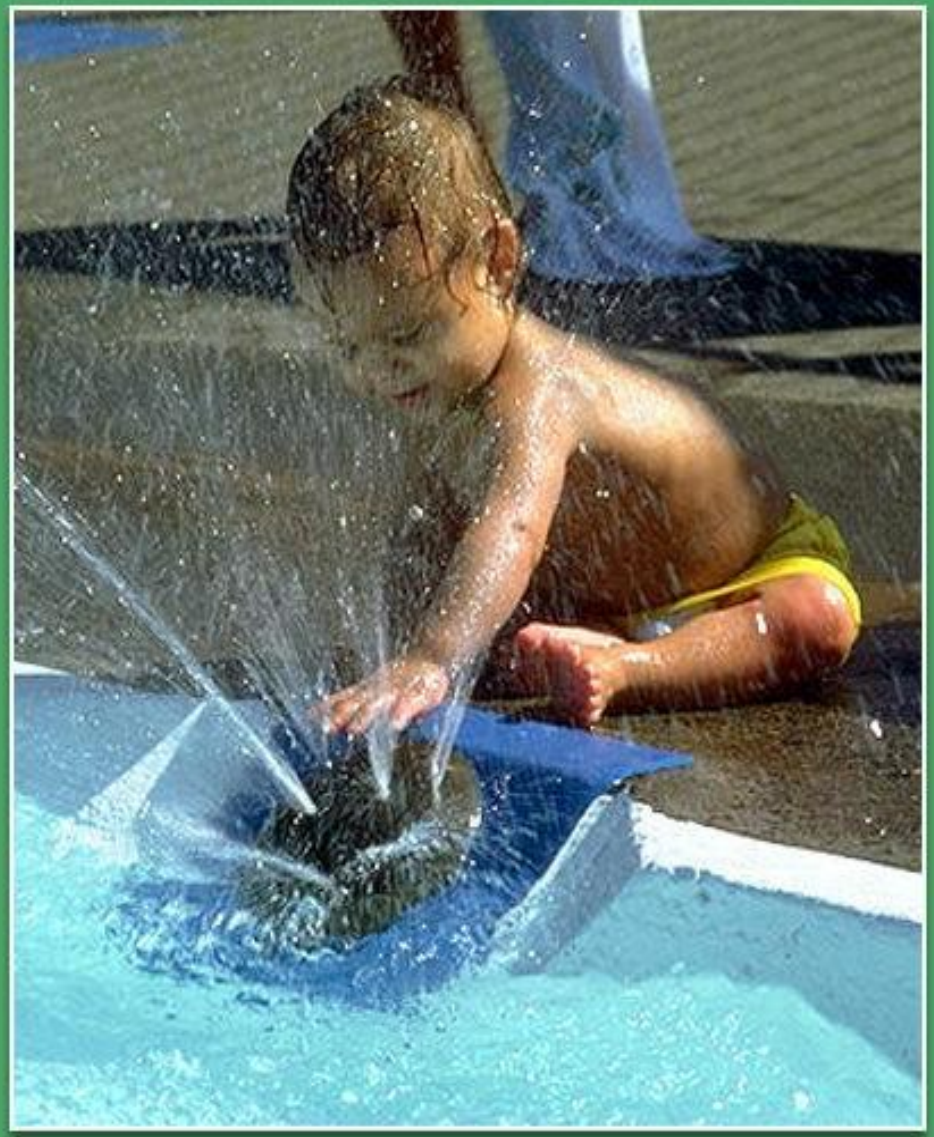
1. Начинать с температуры 28-27 градусов
2. Через каждые 10 дней снижать температуру на 1-2 градуса до 10 градусов

Закаливание водой

- Ножные ванны:

1. Ноги погружают в ведро или таз с водой. Начальная t- 30- 28 градус.
2. Через каждые 10 дней , ее снижают на 1-2 градусов до конечной t-воды 15-13 градусов

ЗАКАЛИВАНИЕ И ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



Хождение босиком

- Можно применить с поздней весны до осени. Полезно ходить босиком по росе, после дождя, по воде.

ЗАКАЛИВАЮЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ВОДНЫХ ПРОЦЕДУР НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Обтирание

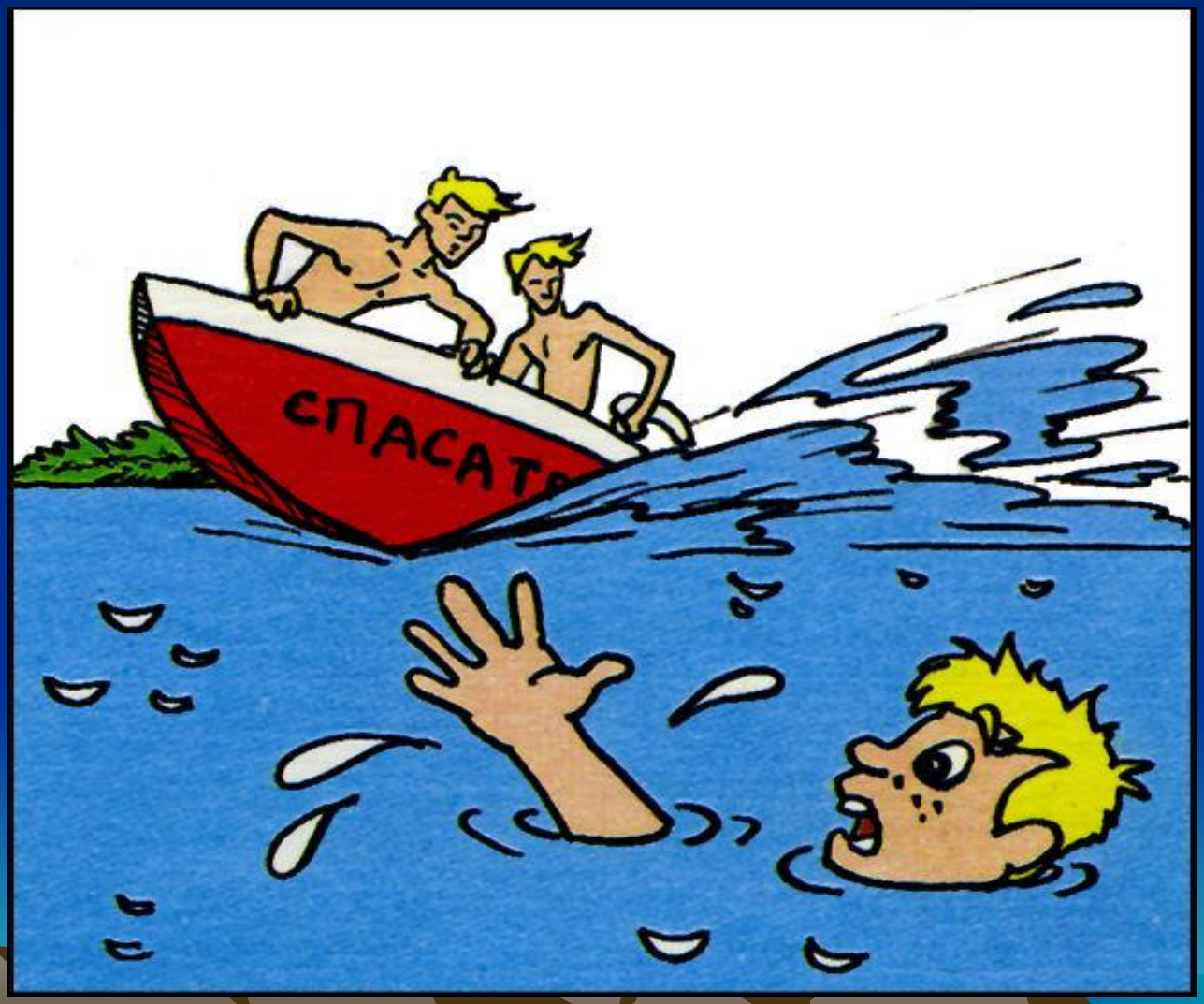
- Махровым полотенцем.
- Последовательность: руки, ноги, грудь, живот, спина.
- Начальная t 32-30 зимой
  28-26 летом
- Конечная t 22-20 зимой
  18-16 летом

Полезно - утром после зарядки

Обливание водой

- Начальная t +30 градусов
- Снижают температуру каждые 10 дней

Купание водоемах



Использование повышенной температуры бани

Ответить на вопросы

- В чем заключается принцип закаливания?
- Как влияет физическая культура на организм человека?
- Какие виды закаливания вы знаете?

Домашнее задание

- Начинать один из видов закаливания которая по душе.

Для размышления

- Человек который не любит спорт