

**Можно ли прожить
без воздуха?**



Цели и задачи:

- **Дать понятие «воздушная среда».**
- **Развивать знания о правилах приёма воздушных ванн, закаливание воздухом.**
- **Формировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей человека.**

**«Человек живёт
постоянно
окружённый другой
жидкостью –
воздухом»**

Г. Лихтенберг

Воздух – наиболее универсальное средство закаливания



Из истории закаливания



Закаливание – профилактическое средство для укрепления человеческого духа и тела



Закаливание мальчиков в Спарте начиналось с самого детства



**«Русские – крепкий,
сильный,
выносливый народ,
способный легко
переносить и стужу и
жару»**

Адам Олеарий

**«Всё действует
на человека. Пища
его и питание,
внешняя стужа и
теплота, воздух и
даже самый свет»**

А. Н. Радищев

Закаливание ВОЗДУХОМ



**Свежий воздух –
распространённая
и доступная форма.**

**Большое значение
имеют прогулки.**

**Улучшается
самочувствие
организма,
эмоциональное
состояние, вызывает
чувство бодрости,
свежести**

**Воздействие
физических факторов:
температуры,
влажности,
направления,
скорости движения**

Температурные ощущения:

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

Прохладные и умеренно холодные воздушные ванны



Воздействие ветра на организм



Воздушные ванны



Закаливание воздухом подготавливает организм к последующим процедурам



Дозировка воздушных ванн

- Постепенное снижение температуры воздуха.
- Увеличение продолжительности процедур.

Воздух – счастье.

И ему все рады –

И свет небес,

и темень дна....

О, нетерпимая награда!

Ты свыше подвига дана!