ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА

Тема: «Двигательная активность и закаливание организма»

Под закаливанием понимают систему гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления).

Основные гигиенические принципы закаливания:

систематичность;

постепенность;

учёт индивидуальных особенностей;

разнообразие средств и форм;

активный режим;

сочетание общих и местных процедур;

самоконтроль.

Закаливание воздухом

Начинать закаливание рекомендуется с воздушных ванн. Закаливающее действие воздуха зависит от температуры. Однако необходимо также учитывать влажность и скорость движения воздуха.

Воздушные ванны по вызываемому теплоощущению подразделяются на теплые – температура воздуха +30...+20 С, прохладные – +20...+14 С и холодные – +14 С и ниже.

Закаливание водой

Водные процедуры – более интенсивная закаливающая процедура, так как вода обладает теплопроводимостью в 28 раз большей, чем воздух. Главным фактором закаливания служит температура воды.

При закаливании водой рекомендуются следующие виды процедур: обтирание, обливание, души, купания.

Закаливание солнцем

Солнечные лучи, прежде всего ультрафиолетовые, благотворно влияют на организм человека. Под их влиянием повышается тонус центральной нервной системы, улучшается барьерная функция кожи, активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшается обмен веществ и состав крови, в коже образуется витамин D, который регулирует обмен веществ в организме.

«Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья»

Вот так, босиком и налегке, Владимир Несин и его 10-летний сын Никита прошагали через Монголию, Китай, Вьетнам, Лаос, Таиланд, Малайзию и Индонезию.

Путешественники имели: небольшой скарб, умещавшийся в паре рюкзаков, 1000 долларов на все про все и непомерную энергию папы, тренера по самбо, немного йога, чуть-чуть “ивановца” и неисправимого туриста.