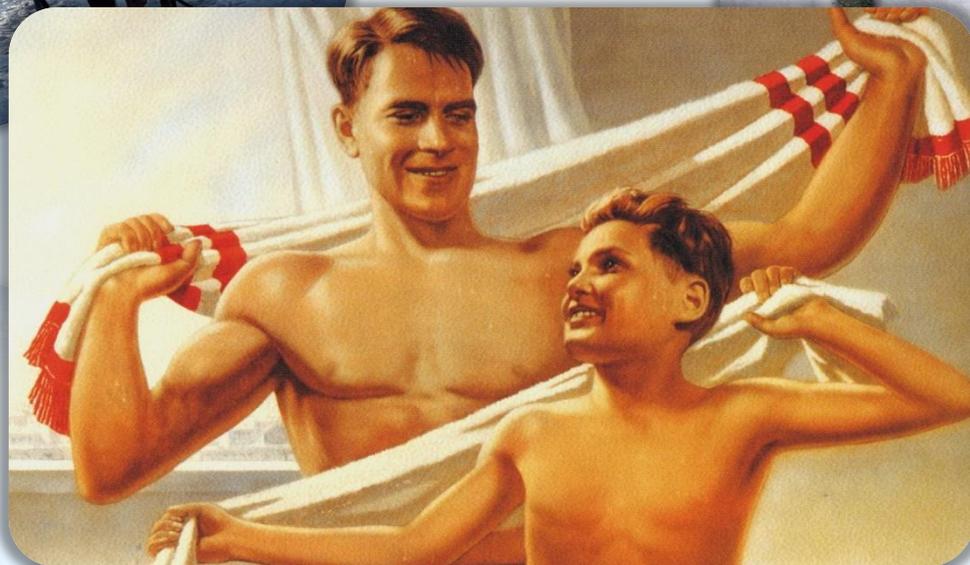


Закаливание как один из факторов здорового образа жизни

ЖИЗНИ



Закаливание

***Закаливание** - это комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодно - климатических условий.

***Закаливание** - это своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к своевременной мобилизации.

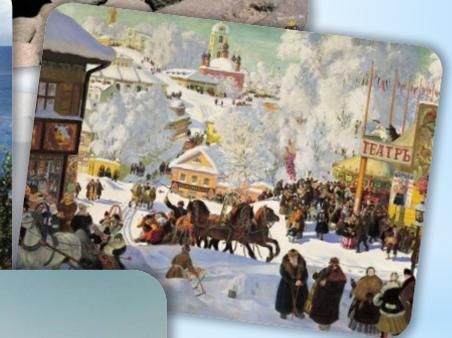
Закаливающие процедуры:

1. нормализуют состояние эмоциональной сферы,
2. делают человека более сдержанным, уравновешенным,
3. придают бодрость,
4. улучшают настроение.
5. повышает работоспособность и выносливость организма

История закаливания

Закаливание возникло в глубокой древности

- * Древняя Греция
- * Древний Рим
- * Древний Китай
- * Спарта
- * Древняя Индия
- * Русь



Принципы закаливания

- * **Систематичность.** Применять закаливающие процедуры надо систематически, они должны стать потребностью. Перерыв в закаливании снижает устойчивость к закаливающим воздействиям.
- * **Постепенность.** Организм не сразу приспосабливается к необычным условиям, поэтому увеличение силы раздражающего воздействия должно идти постепенно.
- * **Последовательность.** Необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами.
- * **Учёт индивидуальных особенностей:** возраст, состояние здоровья, физическое развитие, условия жизни, среда, в которой проживаешь.

Закаливание воздухом

1. Улучшаются процессы пищеварения
2. Совершенствуется деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем,
3. Изменяется морфологический состав крови

Вид ванн	t °с	Продолжительность
Горячие	Свыше +30°с	1 - 10 мин.
Тёплые	+ 25...+30°с	5 - 10 мин.
Индифферентные	+21...+24°	10 мин. - 2 часа
Прохладные	+17...+21°	15 мин. - 1 час
Умеренно холодные	+13...+17°	3 - 30 мин.
Холодные	+4...+13°	1 - 10 мин.

Закаливание водой

1. Оказывает тонизирующее и возбуждающее действие на нервную систему, кровообращение и дыхание

Вид ванн	t °C	Продолжительность
Горячие	Свыше +40°C	5 - 8 мин.
Тёплые	+36...+40°C	10 - 20 мин.
Индифферентные	+33...+35°C	6 мин. - 30 мин.
Прохладные	+20...+32°C	3 мин. - 15 мин.
Холодные	до +19°C	3 - 15 сек.

Обтирание

- 1. Обтирание** полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой
- 2. Обтирание производят последовательно:** шея, грудь, спина, затем вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты
- 3.** Для обтирания применяют вначале прохладную воду $+20^{\circ}\text{C} \dots +24^{\circ}\text{C}$, а затем постепенно переходят к холодной (ниже $+16^{\circ}\text{C}$).



Обливание

1. Приготовить 1 - 2 ведра воды
2. Для первых обливаний целесообразно применять воду с температурой около $+ 30^{\circ}\text{C}$, в дальнейшем снижая ее до $+ 15^{\circ}\text{C}$ и ниже.



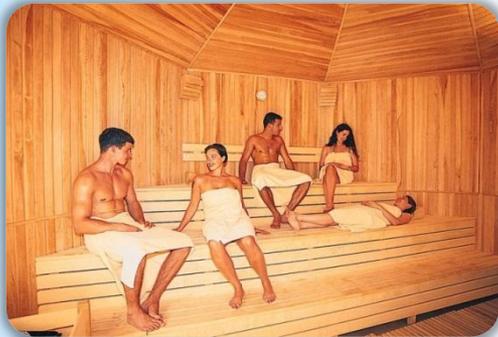
Душ

1. В начале закаливания температура воды должна быть около **+30°С...+32°С** и продолжительность не более 1 минуты
2. Можно принимать контрастный душ, чередуя 2 - 3 раза воду **+35°С...+40°С** водой **+13°С...+20°С** на протяжении 3 мин.
3. Применять контрастный душ для укрепления нервной системы;
4. Процедуру закончить энергичным растиранием тела полотенцем



Закаливание в парной

1. повышается работоспособность организма
2. эмоциональный тонус,
3. ускоряются восстановительные процессы после напряженной и длительной физической работы



Вид ванн	Продолжительность
Горячие	Пока приятно
Холодный	20 - 30 сек. и более
Горячий	20 - 40 сек.
Холодный	до 1 мин. и более
Горячий	20 - 60 сек.
Холодный	Сколько приятно

Закаливание солнцем

1. Повышает тонус центральной нервной системы;
2. Активизирует деятельность желёз внутренней секреции;
3. Улучшает обмен веществ и состав крови;
4. Способствует образованию в коже витамина D.

Принимать **солнечные ванны** лучше всего утром, когда воздух особенно чист и ещё не слишком жарко, а также ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату

Лучшее время для загара: в средней полосе - 9 -13 и 16 -18 часов; на юге - 8 -11 и 17 - 19 часов

**В здоровом теле - здоровый дух
Будьте здоровы - не болейте!**

Спасибо за внимание