

# «Закаливание организма»



# **Закаливание организма**

- – это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, вырабатывают иммунитет, улучшают терморегуляцию, укрепляют дух.**
- Закаливание - это своего рода тренировка защитных сил организма.**
- В основе закаливания лежит способность человека приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей среды.**

# **В процессе закаливания**

- нормализуется состояние эмоциональной сферы, человек становится более сдержанным, уравновешенным.**
- улучшается настроение, бодрость, работоспособность и выносливость организма.**
- Закаленный человек легче переносит критические перепады температуры и резкую смену погодных условий, неблагоприятные условия жизни, лучше справляется со стрессами.**

# **Закаливание организма**

- следует начинать, когда вы здоровы.**
- Если в период закаливающих процедур у вас начала подниматься температура, то все процедуры следует прекратить.**
- При закаливании важен самоконтроль, который проводится с учетом массы тела, температуры, пульса, артериального давления, сна, аппетита и общего самочувствия.**

# **Закаливание организма**

- не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль.**
- закаливание приемлемо для любого человека, т.е. им могут заниматься люди любых возрастов независимо от степени физического развития.**
- Закаливание представляет особую разновидность физической культуры, важнейшее звено в системе физического воспитания.**

# **Закаливание организма -**

- испытанное средство укрепления здоровья.**
- В основе закаливающих процедур лежит многократное воздействие тепла, охлаждения и солнечных лучей.**
- При этом у человека постепенно вырабатывается адаптация к внешней среде, совершенствуется работа организма: улучшаются физико-химическое состояние клеток, деятельность всех органов и их систем.**

# ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА

- 1. Нужно избавиться от «микробного гнезда» в организме в виде больных зубов, воспаленных миндалин и т. д.**
- 2. Закаливание проводить сознательно. Успех процедур зависит от наличия интереса, положительного психологического настроения и положительных эмоций**
- 3. Закаливание организма должно проводиться систематически, изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов.**
- 4. Сила и длительность действия закаливающих процедур должны наращиваться постепенно.**

# **ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА**

- 5. Важна последовательность в проведении процедур. Необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами.**
- 6. Учитывать индивидуальные особенности и состояние здоровья, следует обратиться к врачу.**
- 7. Эффективным является использование разнообразных процедур.**
- 8. Закаливание организма надо проводить с использованием разнообразных средств. Физические упражнения, игры и спорт прекрасно сочетаются с различными видами закаливания.**



# факторы

- Для их проведения необходимо максимально использовать факторы природы, такие, как:
  - вода,
  - солнце,
  - воздух,
  - земля.

# **Закаливание**

- способствует повышению активности и мощности всех защитных сил организма,**
- уменьшает вероятность развития инфекционных заболеваний.**

**Наиболее важной в условиях российского климата является *выработка устойчивости организма к холоду.***

# Способы закаливания:

- Для поддержания на должном уровне защитных свойств организма к холодовым нагрузкам необходимы специальные процедуры, проводимые постоянно.



# Способы закаливания:

- *водные процедуры*
- процедура обтирания..
- обливание холодной водой.
- купание в открытых водоемах
- *солнечные ванны*
- *воздушные ванны,*
- *хождение босиком (босохождение).*
- моржевание,

# 1. Воздушные ванны

- процедуру используют как в лечебных, так и в профилактических целях. Принцип заключается в воздействии природного воздуха на полностью обнажённое тело. Начинают закаливание в комнате при температуре не ниже 15 - 16° С, и потом можно переходить на открытый воздух. Ванны принимают в хорошо проветренном помещении. Обнажив тело, следует оставаться в таком состоянии в начале курса закаливания не более 3 - 5 минут.
- Дозировка осуществляется :
- постепенным снижением температуры воздуха
- увеличением продолжительности процедуры при той же температуре. Первая воздушная ванна должна длиться не более 10 минут, каждая последующая должна быть продолжительнее на 3 - 5 минут.

## **2. Солнечные ванны**

- В результате происходит расширение подкожных сосудов, усиливается кровоток, а это улучшает кровообращение во всех тканях организма. Ультрафиолетовые лучи способствуют образованию в организме витамина D, он ускоряет обменные процессы и способствует образованию высокоактивных продуктов белкового обмена. Улучшается состав крови, повышается сопротивляемость организма к заболеваниям.**
- Солнечные ванны принимать очень осторожно, лучше утром или ближе к вечеру. Первые солнечные ванны надо принимать при температуре воздуха не ниже 18° С. Продолжительность их не должна превышать 5 минут (далее прибавлять по 3 - 5 минут, постепенно доводя до часа).**

# 3. Прогулки босиком

- начинают такие прогулки ещё в тёплое время и длятся они целый год (даже зимой). Время прогулки также постепенно растёт, в холодное время прогулки сначала сокращаются по времени, после привыкания - возрастают.
- На стопах человека находится большое количество биологически активных точек, которые при хождении босиком стимулируются и помогают нормализовать работу многих органов и систем организма.
- Хождение босиком повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям и укрепляет иммунитет.

## 4. Контрастный душ -

- представляет собой обливание холодной и горячей водой (по очереди).
- Делать такие процедуры следует несколько раз, утром завершать контрастный душ холодной водой (для бодрствования), а вечером - тёплой (для сна).





## **5. Баня (сауна) -**

- после посещения которой, необходимо нырять в прохладный бассейн.**
- Такая процедура эффективное средство закаливания организма.**

## **6. Обливание холодной водой**

- Вода –общепризнанное средство закаливания организма, обладающая ярко выраженным охлаждающим эффектом, так как ее теплоемкость и теплопроводность во много раз больше, чем у воздуха.**
- Начинают использовать воду обычно 34 - 36° С. Затем температуру воды осторожно снижают, как правило, на один градус через каждые 3 - 4 дня.**
- Не более 1-го раза в день.**
- Если во время холодной водной процедуры отмечается озноб - ему сопутствует «гусиная кожа» - следует немедленно прекратить закаливание организма и хорошенько растереть тело.**

# 7. Обтирание снегом -

- **Снежные ванны выполняются в тихую снежную погоду, чтобы повысить сопротивляемость организма к воздействию холода. Порядок проведения снежных ванн:**
  - а) снять одежду с верхней части тела,**
  - б) захватить в горсть снег, растереть им лицо и шею. Затем снова набрать в ладони снег и растереть грудь и живот. Затем растереть снегом плечи и руки.**

**Общая продолжительность растирания снегом составляет 10 - 15 секунд. Затем постепенно в течение 12 занятий ее доводят до 20 - 30 секунд.**

## 8. Купание в проруби

- Усиливает кровообращение, облегчает боли в плечах, суставах, спине, уменьшает депрессивное состояние, избавляет от бессонницы, бодрит тело и душу, улучшает кровообращение и повышает «холодостойкость».
- Излечивает радикулиты, гипертонию, гипотонию, туберкулёз лёгких, сахарный диабет, хронические желудочно-кишечные заболевания, воспалительные явления в половых органах, кожные заболевания и т.п. Начинать моржевание можно только после предварительного интенсивного закаливания холодом. Перед процедурой необходима консультация врача.
- Начинать процедуру необходимо с нахождения в ледяной воде в течение 20 - 30 секунд, затем постепенно увеличивать продолжительность купания до 1 минуты. Окунаться по шею, голову в воду не опускать. Зимой можно купаться не чаще 2 - 3 раз в неделю.

- **Наиболее эффективно закаливающие процедуры сочетаются с различными физическими упражнениями.**
- **хорошо сочетаются утренняя зарядка и обливание холодной водой;**
- **бег, игра в футбол, волейбол и другие подвижные игры и воздушные ванны;**
- **плавание в открытых водоемах и солнечные ванны;**
- **босохождение и зарядка, бег, подвижные игры.**



# **ВОПРОСЫ**

- 1. Назовите и дайте определение основным физическим качествам человека.**
- 2. Как закаливание влияет на организм человека?**
- 3. Назовите основные принципы, которые важно соблюдать при занятиях закаливанием.**