



# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗАКАЛИВАНИЕ**

Работа ученицы 11 класса А Петросян Светланы  
Учитель Жукова Светлана Валерьевна

# 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

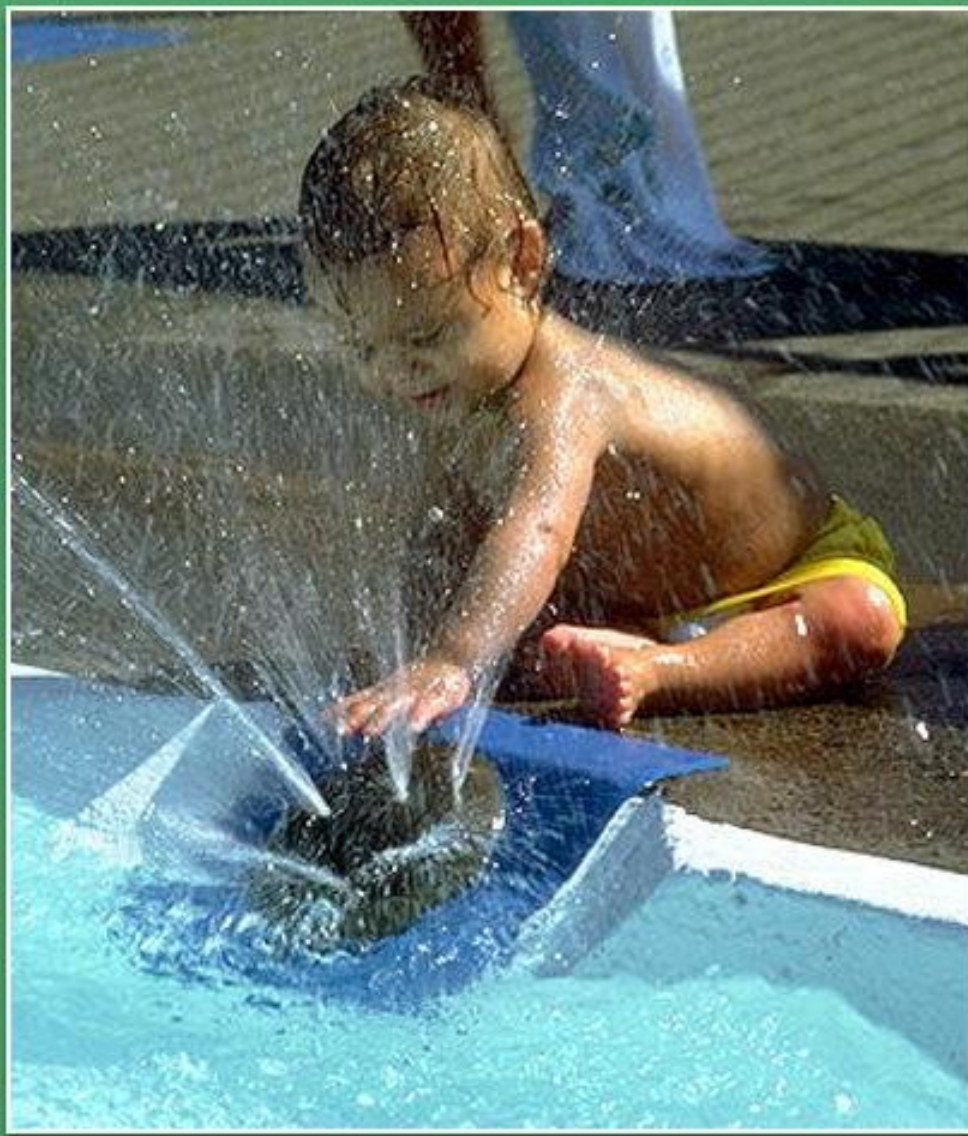
- Закаливание носоглотки (полоскание горла прохладной, а затем холодной водой)
- Обливание стоп:
  1. Начинать с температуры 28-27 градусов
  2. Через каждые 10 дней снижать температуру на 1-2 градуса до 10 градусов

# 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

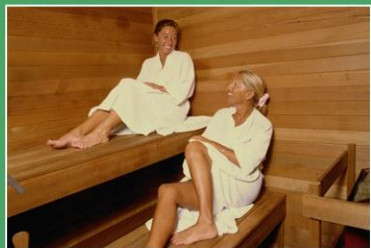
# Обливание водой

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

# Купание в водоемах



# Использование повышенной температуры бани



# Для размышления

- Человек      ПОСЛЕДСТВИЯ ГИПОДИНАМИИ  
который не  
любит  
спорт



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**