



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

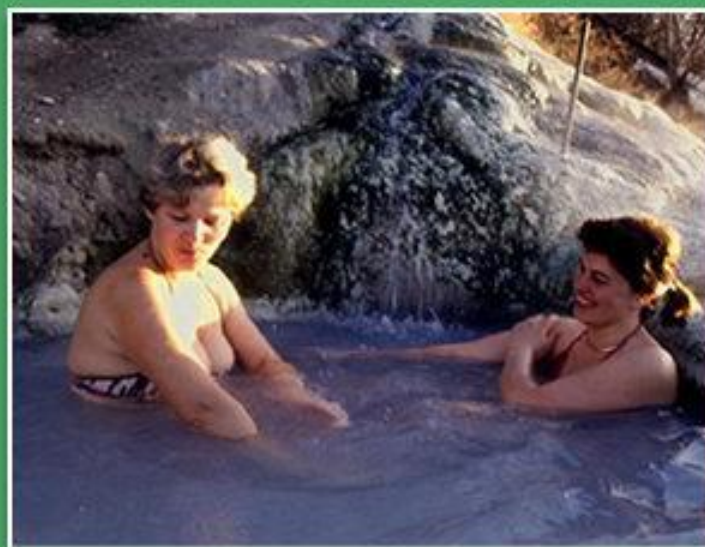
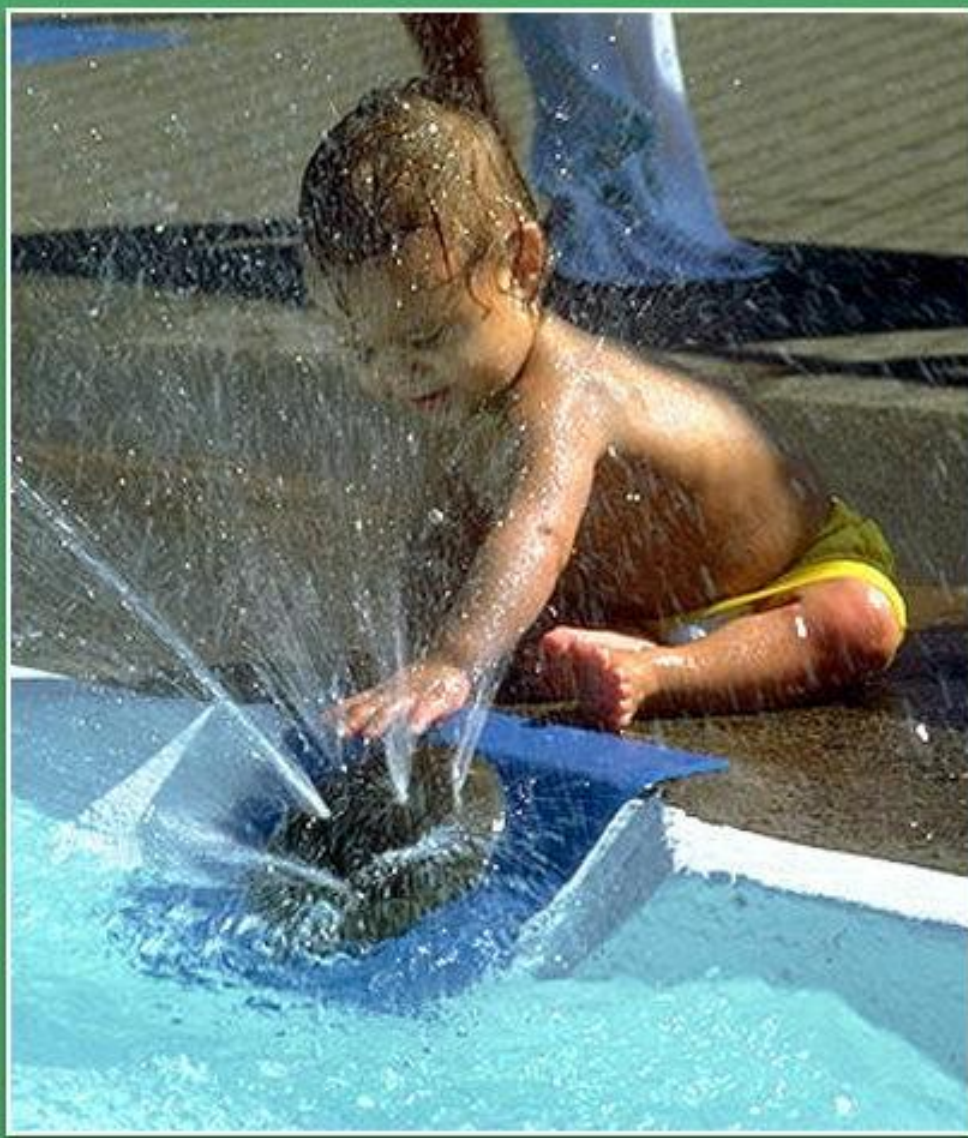
- Закаливание носоглотки (полоскание горла прохладной, а затем холодной водой)
- Обливание стоп:
 1. Начинать с температуры 28-27 градусов
 2. Через каждые 10 дней снижать температуру на 1-2 градуса до 10 градусов

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

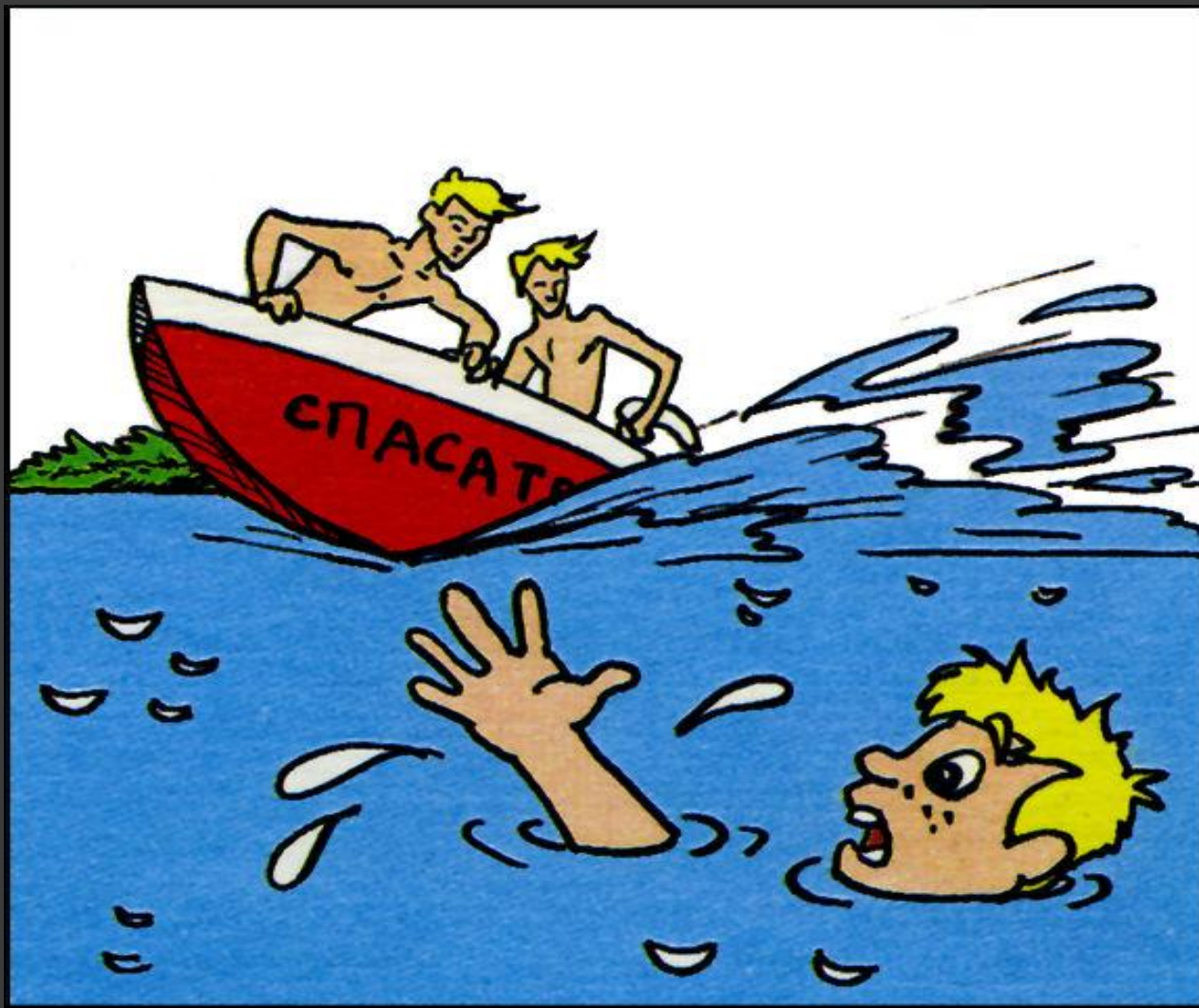
- Махровым полотенцем.
- Последовательность: руки, ноги, грудь, живот, спина.
- Начальная t 32-30 зимой
28-26 летом
- Конечная t 22-20 зимой
18-16 летом

Полезно - утром после зарядки

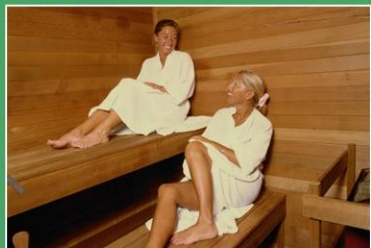
Обливание водой

- 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