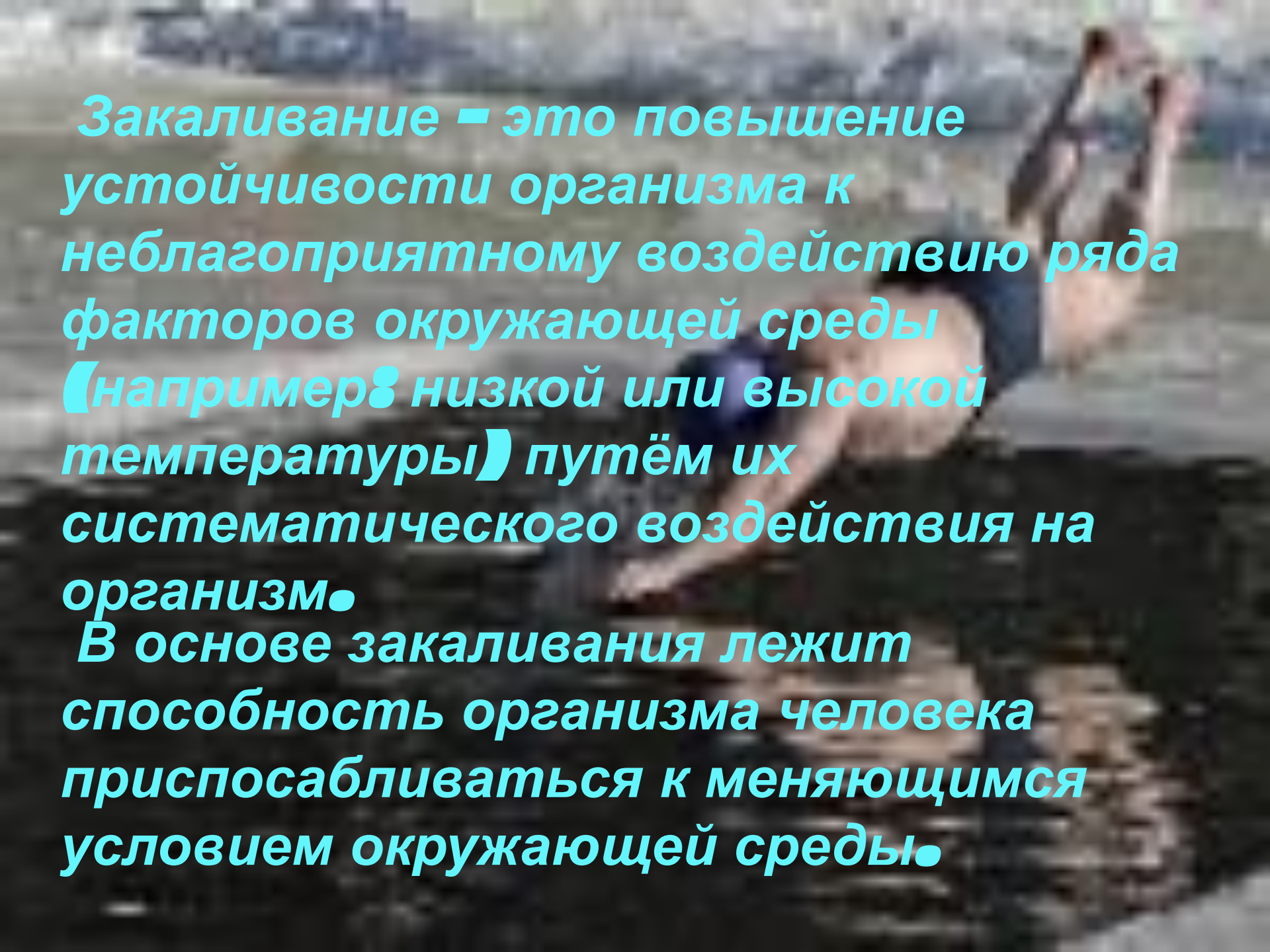


# **Закаливание и его влияние на здоровье человека**

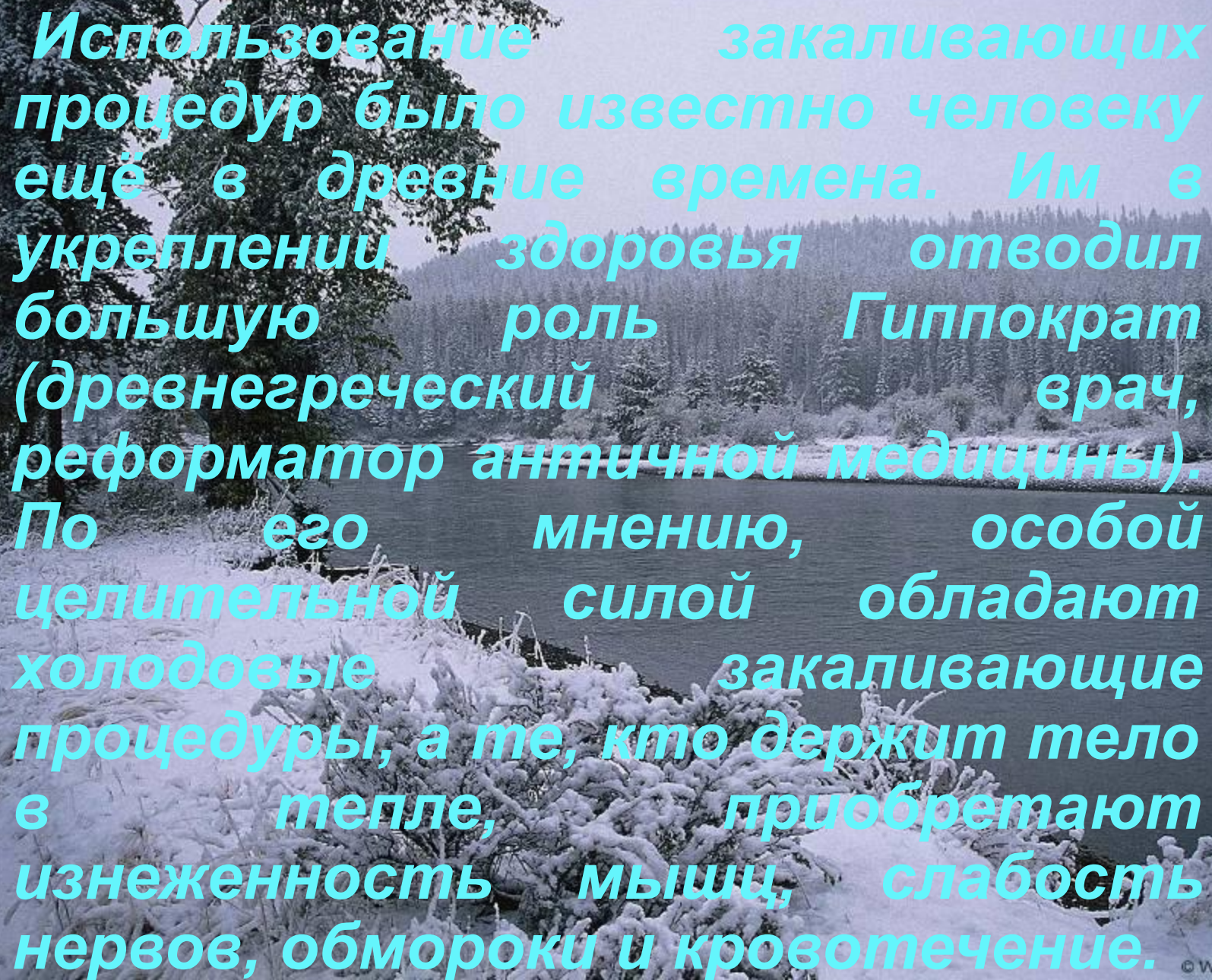
**учитель физической культуры:  
Югова С.С.**





**Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (например, низкой или высокой температуры) путём их систематического воздействия на организм.**

**В основе закаливания лежит способность организма человека приспособливаться к меняющимся условиям окружающей среды.**



Использование закаливающих процедур было известно человеку ещё в древние времена. Им в укреплении здоровья отводил большую роль Гиппократ (древнегреческий врач, реформатор античной медицины). По его мнению, особой целительной силой обладают холодовые закаливающие процедуры, а те, кто держит тело в тепле, приобретают изнеженность мышц, слабость нервов, обмороки и кровотечения.

# Природные факторы оздоровления



# Правила закаливания:

1. **Необходимость психологического настроя на закаливание, заинтересованность в нём . Это самый важный принцип.**
2. **Закаливание должно быть систематичным.**
3. **Закаливание должно быть комплексным, что предполагает различные виды закаливания: пассивные и активные, общие местные, коллективные и индивидуальные.**
4. **Закаливание должно быть постепенным, время контакта с закаливающим фактором должно увеличиваться постепенно.**
5. **Закаливание должно проводиться с учётом индивидуальных особенностей организма и климатических условий конкретного региона.**
6. **Закаливание должно быть «на грани удовольствия», т.е. не изнурять себя чрезмерными нагрузками.**

# *Способы закаливания:*

*Обтирание*

*Обливание*

*Воздушные ванны*

*Солнечные ванны*

*Купание в открытых водоёмах*

*Босохождение*

*Моржевание*

# СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

*Этот тип закаливания следует принимать разумно, иначе вместо пользы они могут вызвать ожоги кожи, перегрев организма, солнечный удар, перевозбуждение нервной системы. Прием солнечных ванн целесообразно сочетать с водными процедурами. После приёма рекомендуется 10 – 15 минут побыть в тени, а затем*

## *ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ*

*Этот тип доступный каждому человеку в любое время года. Воздух действует непосредственно на наше тело. Кожу, приводит к ряду биохимических изменений в клетках тканей, раздражает кожные рецепторы нервной системы. Воздушные ванны лучше всего применять на открытом воздухе, их полезно сочетать с различными физическими упражнениями – ходьбой, бегом, гимнастикой.*



# ОБТИРАНИЕ

**Процедура обтирания: полотенце, губку или специальную рукавичку из материи смачивают в воде и слегка отжимают. Затем последовательно производят обтирание рук (в направлении от пальцев к плечам), шеи, груди, живота, спины и ног. После этого тело растирают сухим жёстким полотенцем до покраснения и появления приятного ощущения теплоты.**

# ОБЛИВАНИЕ

*Хорошим методом закаливания является обливание холодной водой. Для этого берут 2 – 3 ведра холодной воды желаемой температуры и выливают на всё тело. Основную роль при обливании играет температурное раздражение кожи, которое оказывает тонизирующее воздействие. После обливания тело необходимо обтереть*



# КУПАНИЕ В ОТКРЫТЫХ ВОДОЁМАХ

Наиболее эффективным средством закаливания является купание в открытых водоёмах. Во время купания на организм одновременно воздействует солнце, воздух и вода. Прежде чем купаться, обязательно обращайтесь внимание на правила безопасного поведения при купании. Купаться рекомендуется не раньше, чем через 1 – 1,5 часа после еды.

# МОРЖЕВАНИЕ

*Наиболее эффективной водной процедурой является купание в ледяной воде. Однако подготовка к этому требует специальной тренировки и знаний физиологических процессов, проходящих в организме человека при купании в ледяной воде. Это высшая форма закаливания, так как в короткое время подключает к борьбе «за выживание» все органы человека.*

# ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ

*Хождение босиком испокон веков использовалась для профилактики и лечения многих заболеваний. Современная наука подтверждает пользу босохождения. Прогулка по свежему снегу на первых порах должна быть не более 2 – 4 минут. Ходьба босиком – это сильнейшее профилактическое и целительное средство, одна из составляющих системы здорового образа жизни.*





