

A vibrant illustration of a young girl with orange hair in pigtails, wearing a blue top and red swim bottoms, smiling and waving. A large, friendly-looking blue cartoon fish with a wide smile and large eyes is positioned in front of her, partially overlapping her legs.

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 приспосабливаться 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 кровотечение.

Природные факторы оздоровления



Правила закаливания:

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

Способы закаливания:

Обтирание

Обливание

Воздушные ванны

Солнечные ванны

Купание в открытых водоёмах

Босоходжение

Моржевание

СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ



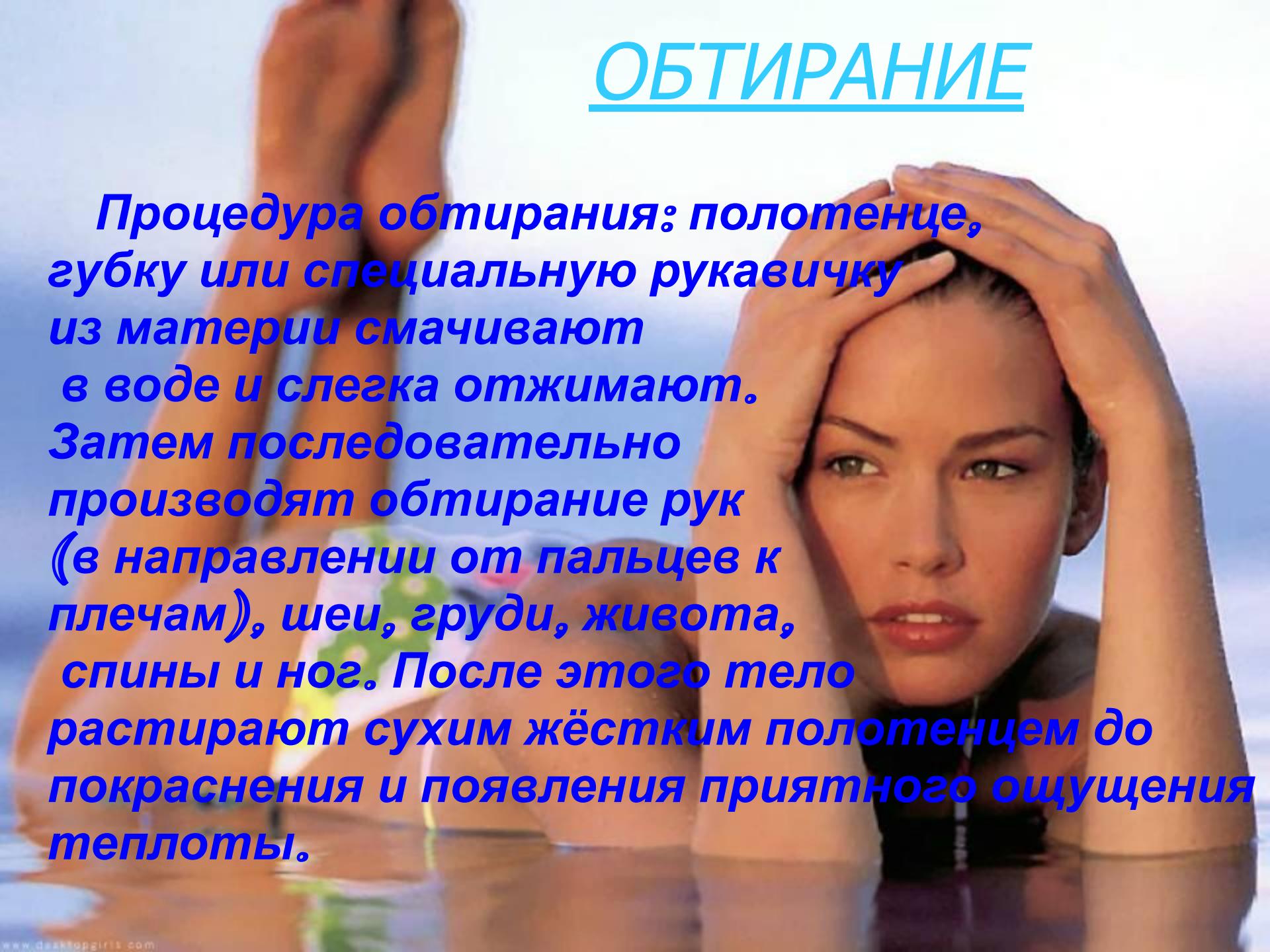
Этот тип закаливания следует принимать разумно, иначе вместо пользы они могут вызвать ожоги кожи, перегрев организма, солнечный удар, перевозбуждение нервной системы. Прием солнечных ванн целесообразно сочетать с водными процедурами. После приёма рекомендуется 10 – 15 минут побывать в тени, а затем

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

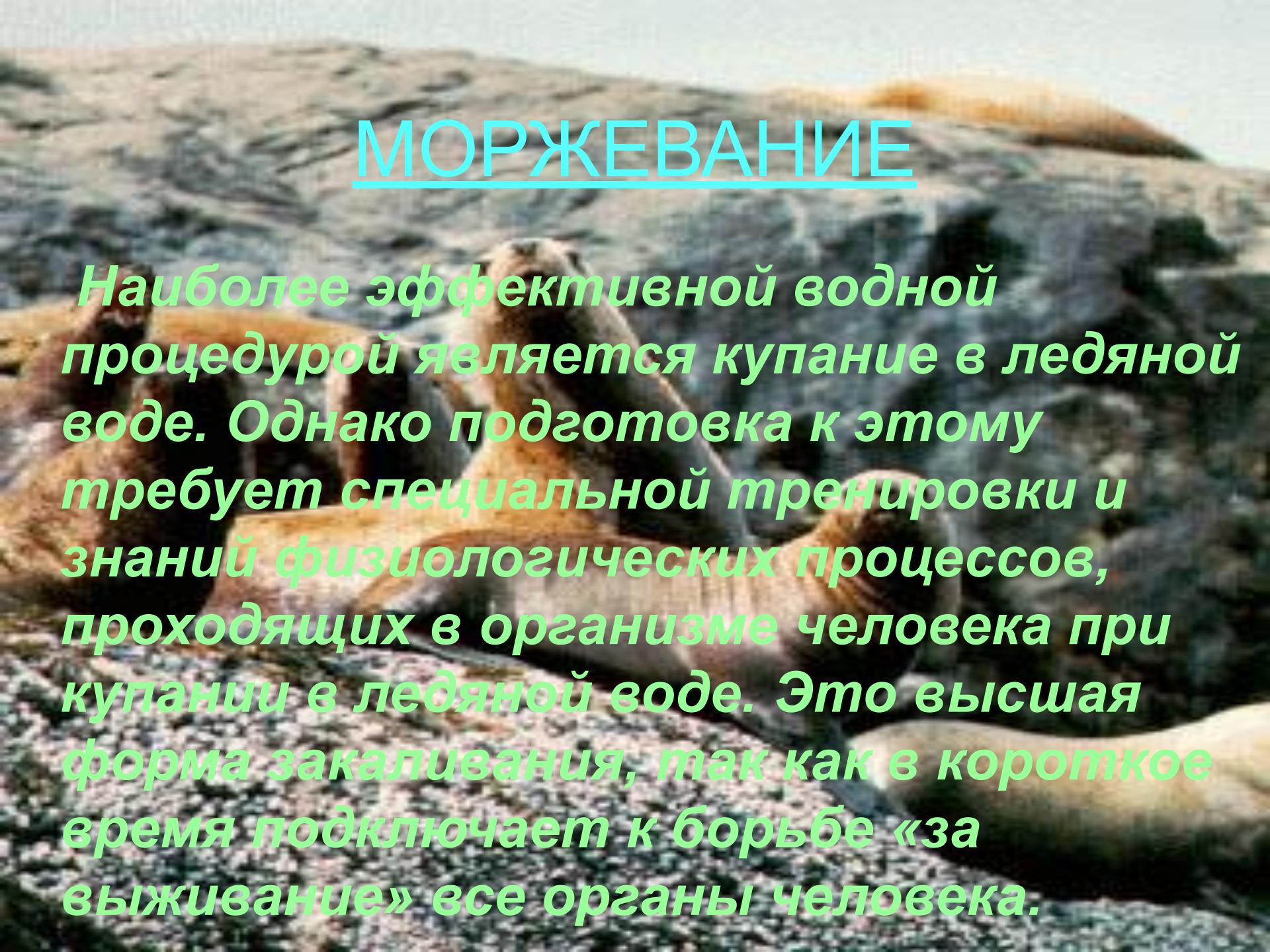
Хорошим методом закаливания является обливание холодной водой. Для этого берут 2 – 3 ведра холодной воды желаемой температуры и выливают на всё тело. Основную роль при обливании играет температурное раздражение кожи, которое оказывает тонизирующее воздействие. После обливания тело необходимо обтереть



КУПАНИЕ В ОТКРЫТЫХ ВОДОЁМАХ

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

МОРЖЕВАНИЕ

A polar bear stands on a rocky, light-colored shoreline. It is facing towards the right side of the frame, with its head turned slightly towards the viewer. The background consists of more rocks and a hazy sky.

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 босоходения. 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.



*Обтирание,
обливание*

Загорание

Прогулки

ФОРМЫ
ЗАКАЛИВАНИЯ

*Принятие
ванн*

*Купание
в водоёме*

Босохождение

