



Закаливание.

Презентацию подготовил:
Костин Г.В., учитель физической культуры МБОУ
«СШ№29»

Закаливание - это

система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.



Основные принципы закаливания

1. **Постепенное** увеличение дозы закаливающих процедур.
2. **Регулярное** проведение закаливающих процедур.
3. **Учёт индивидуальных особенностей** организма при проведении закаливающих процедур.
4. **Использование многих фактов** воздействия при проведении закаливающих процедур.

Закаливание водой.

Продолжительность от 30 секунд до 90 секунд. Температура воздуха от 28-26 до 14-16 градусов. Противопоказаний – нет .

Результат: повышается устойчивость организма к резким перепадам температур, ускоряется восстановление после нагрузок.

Закаливание воздухом.

Продолжительность от 5 до 1-2 часа. Температура воздуха от 17 до отрицательных температур.

Противопоказаний – нет.

Результат :

повышает устойчивость организма к длительным слабым воздействиям холода.

Солнечные ванны.

Продолжительность от 20 минут до 1.5 – 2-х часов до полудня начиная с второй половины апреля.

Противопоказания – острые воспалительные заболевания, повышенная возбудимость нервной системы др.

Результат : повышается устойчивость организма к жару и воздействию ультрафиолетовых лучей.

Начинать закаливание (любое из предложенных видов) нужно только после посещения и проверки врача, так как закаливание - это тренировка, а не лечение, и людям с заболеванием и со слабым иммунитетом подобные процедуры могут быть противопоказаны.