

# Закаливание – путь к «здоровью»



Выполнил: Олейник Игорь  
ученик 11 класса ОСОШ № 1  
Научный руководитель:  
Пантелеева В.И.

**Цель:** *дать рекомендации по организации эффективной системы закаливания*

**Задачи:**

- изучить систему мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к целому ряду неблагоприятных воздействий на окружающую среду;*
- научиться правильно использовать формы закаливания*

*«... приучить ко всем  
лишениям, нуждам, непогоде:  
воспитывать в суровости»*

( В.И.Даль)



Закаливание – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к целому ряду неблагоприятных воздействий внешней среды.



# Научно доказано:

выкуривание одной сигареты  
вызывает понижение  
температуры кожи кончиков  
пальцев на

2-7 градусов, температуры кожи  
тела на 0,1-0,3 градуса



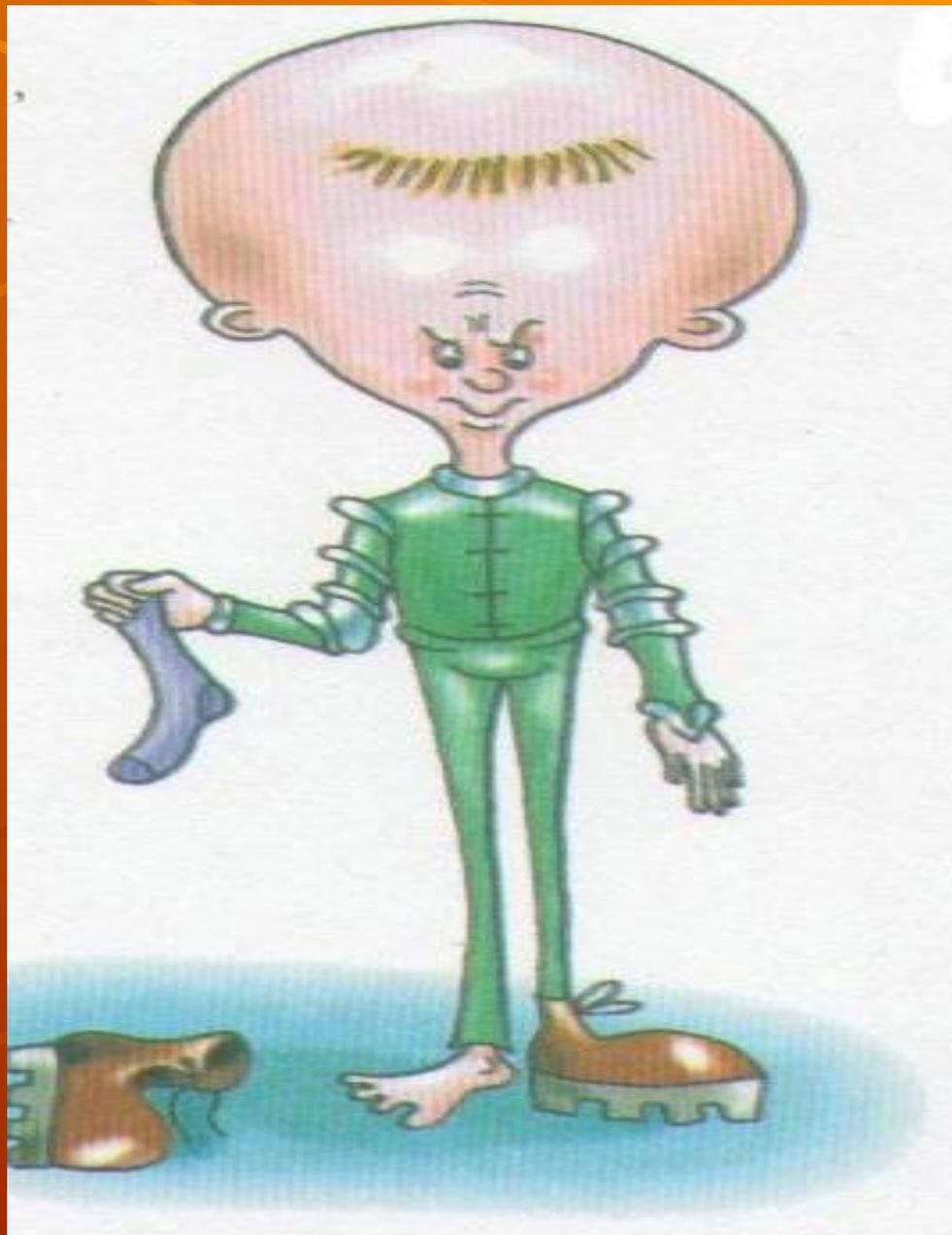
# Требования к правильной организации режима дня

- Режим тренировок
- Режим отдыха
- Режим сна
- Режим питания



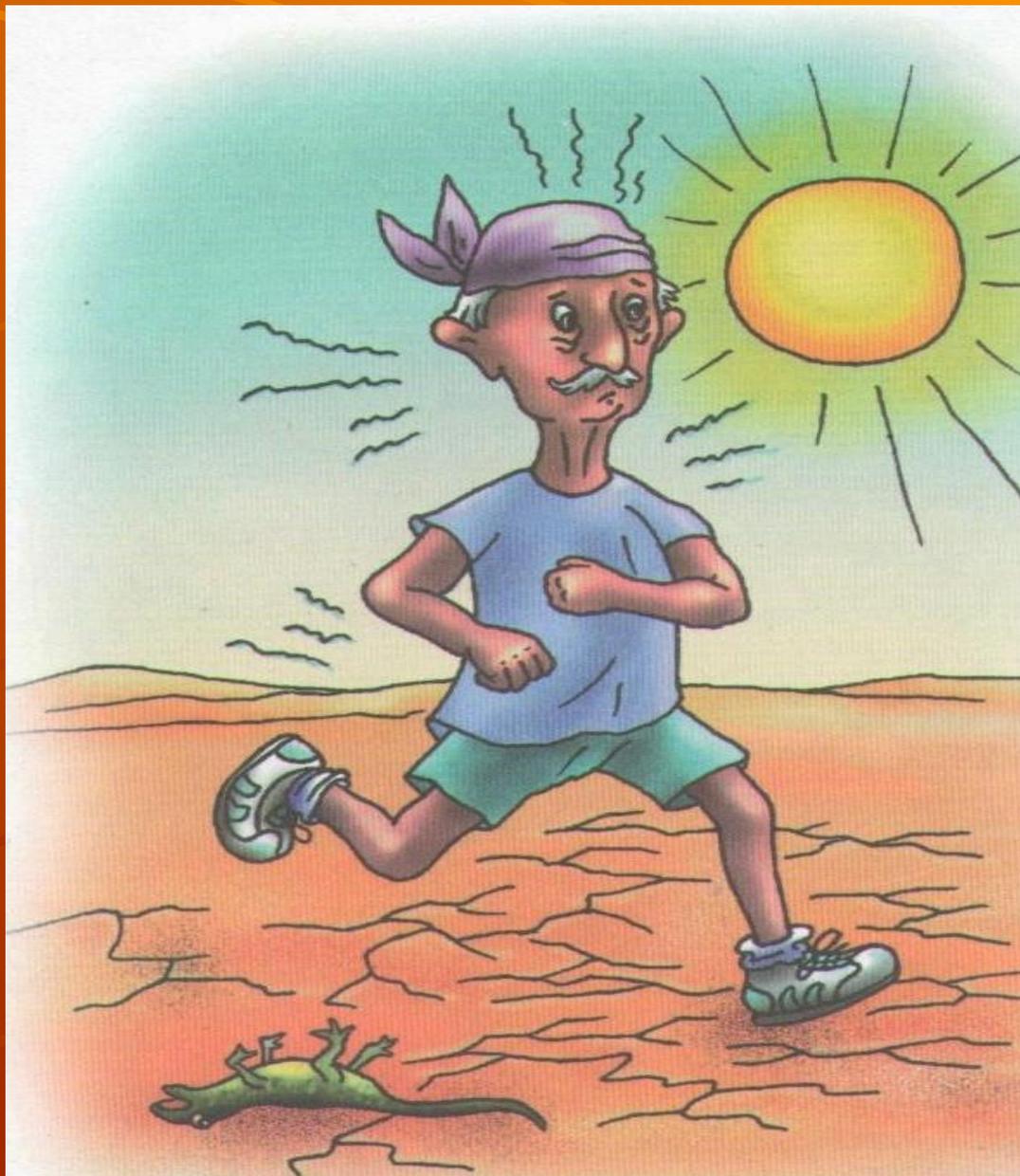
# Профилактика холодовых травм

1. Тщательный уход  
за ногами
2. Строгое  
выполнение  
гигиенических  
предписаний
3. Правильное  
дыхание



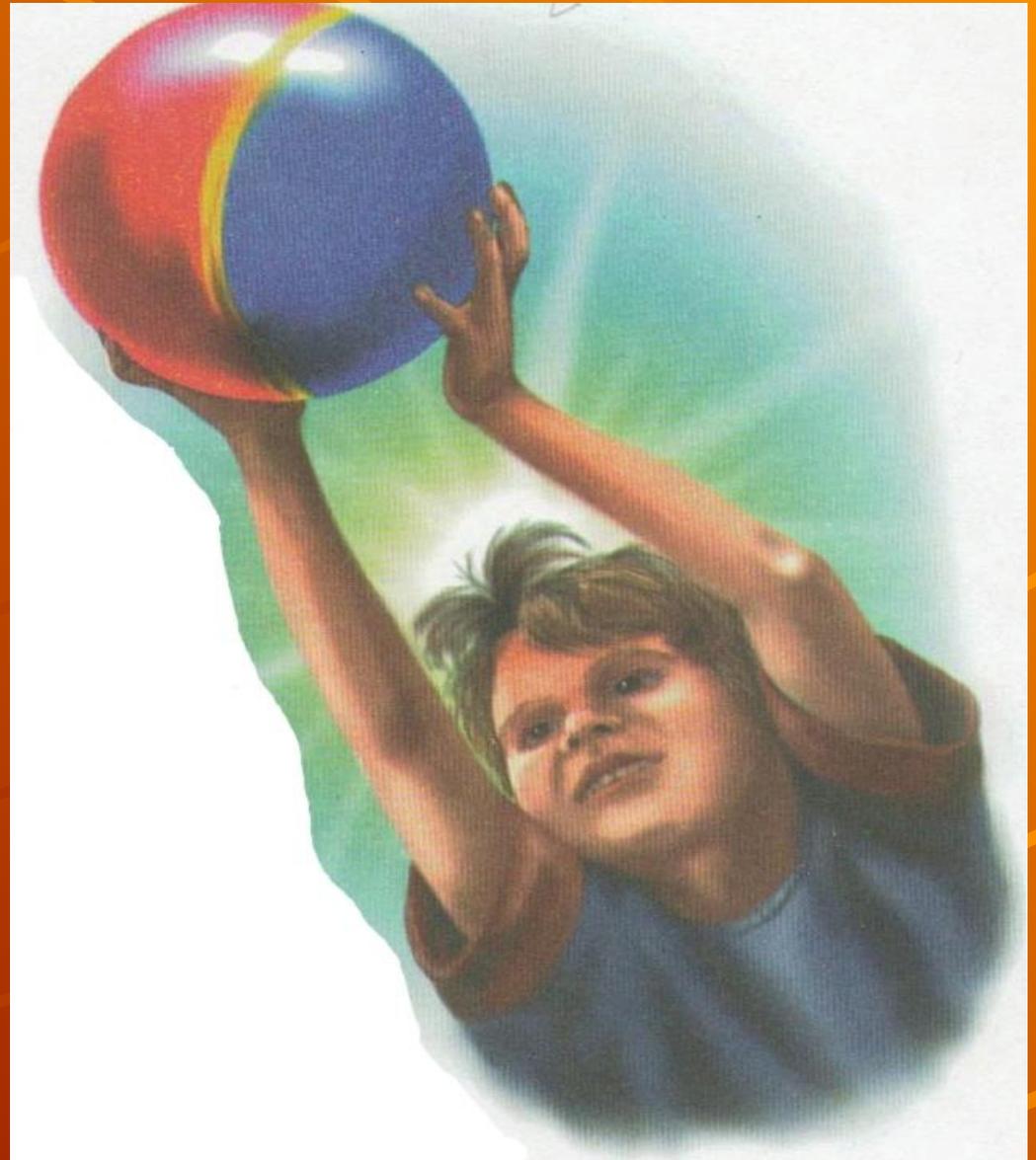
# Солнечные ванны

*В течение 2-3 дней  
принимать свето-  
воздушные ванны,  
не подвергая тело  
воздействию прямых  
солнечных лучей.*



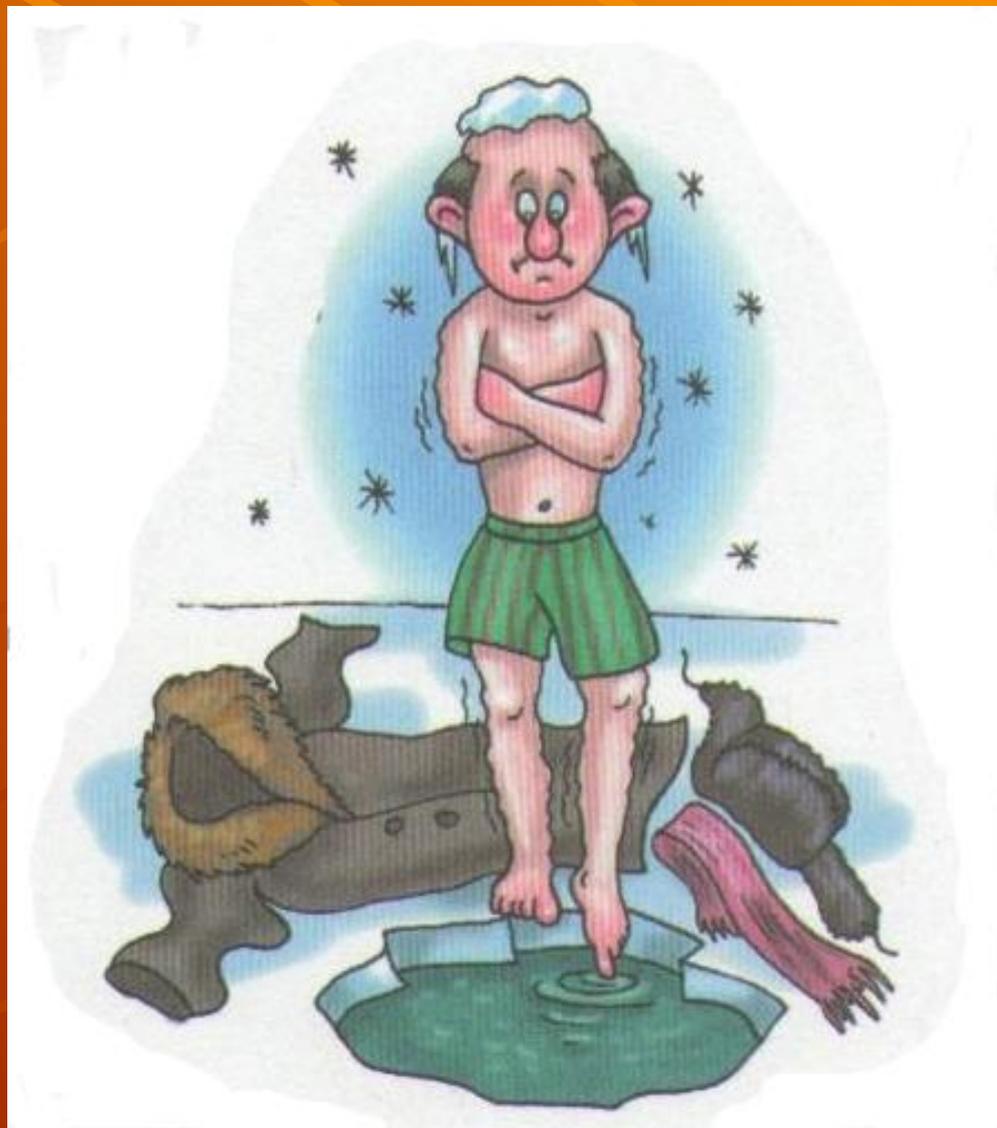
## Воздушные ванны

*Прохладные и  
тёплые  
воздушные  
ванны можно  
сочетать с  
тренировочными  
занятиями*



## Купание в открытых водоёмах

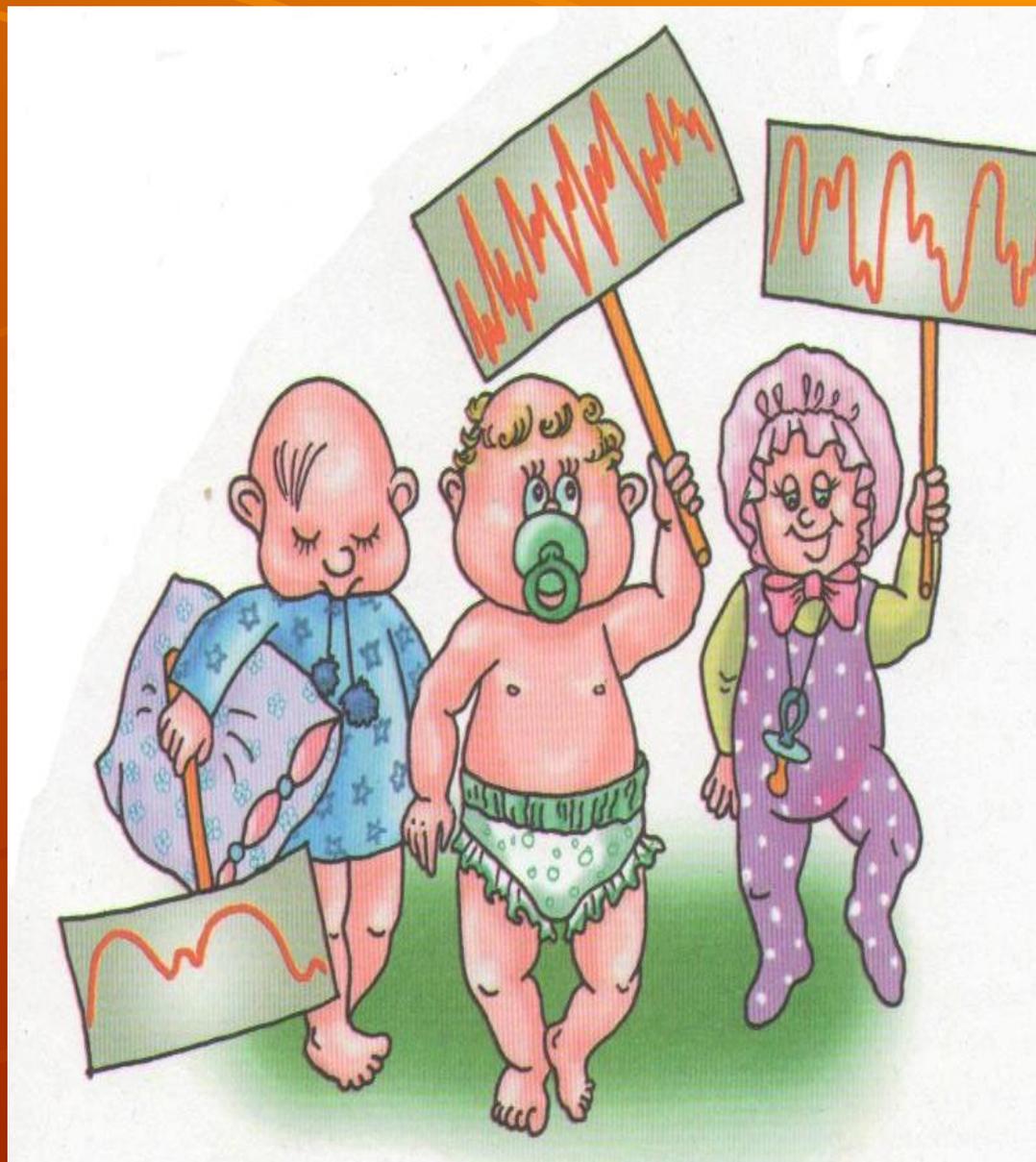
Дозировать холодовую нагрузку в воде следует очень строго. Надо помнить о том, что её превышение может вызвать негативные эффекты в организме



# Хождение босиком

Ценное средство повышения устойчивости организма к холоду.

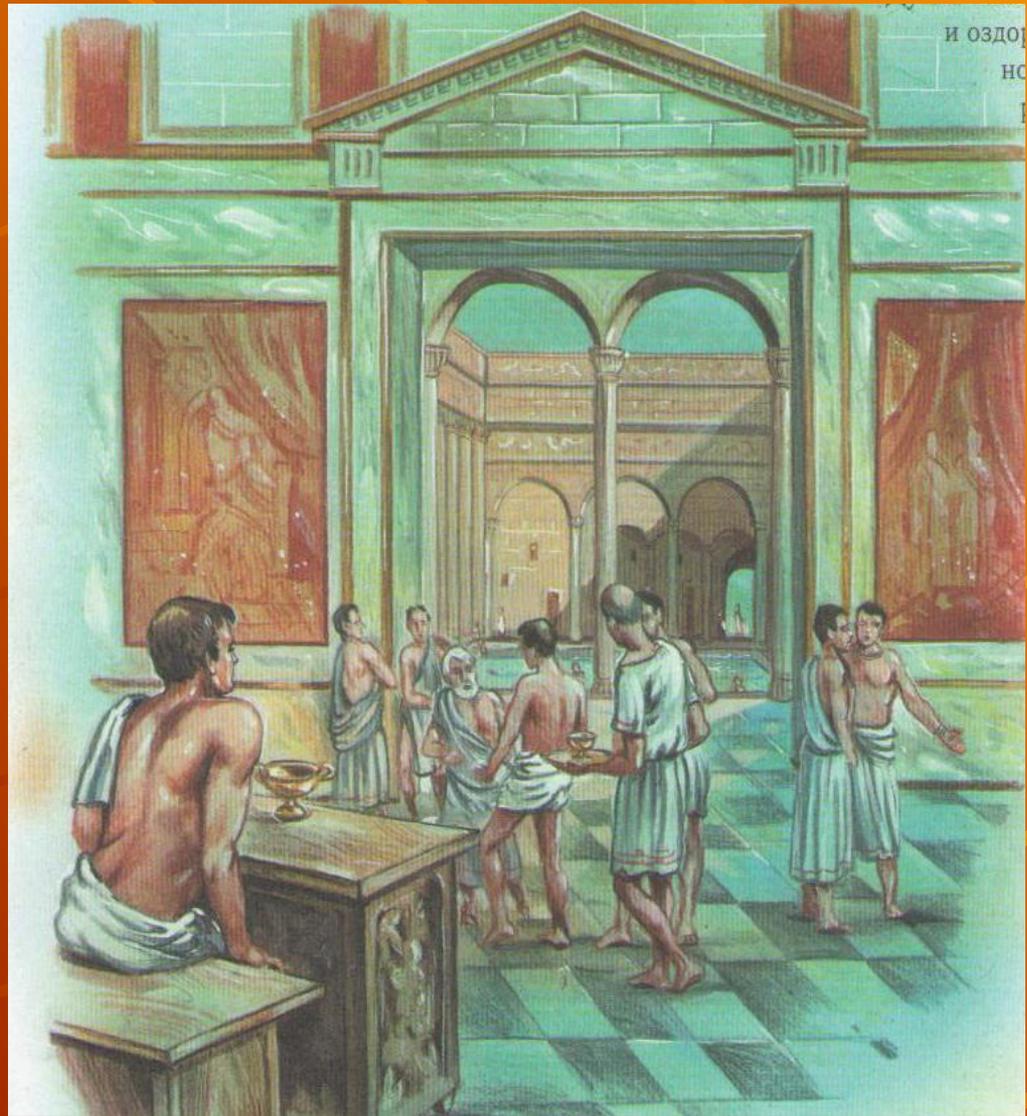
Очень полезно ходить босиком по кромке воды, после летних дождей, по росе.



# Бани

Прекрасное средство закаливания.

Закаливающий эффект бани заключается в многократном воздействии на тело контрастных температур. Переход из одного состояния в другое оказывает тонизирующее воздействие на физиологические механизмы терморегуляции.



## Закаливание спортсменов, занимающихся видами спорта в закрытых помещениях

Рекомендуются следующие  
виды закаливания:

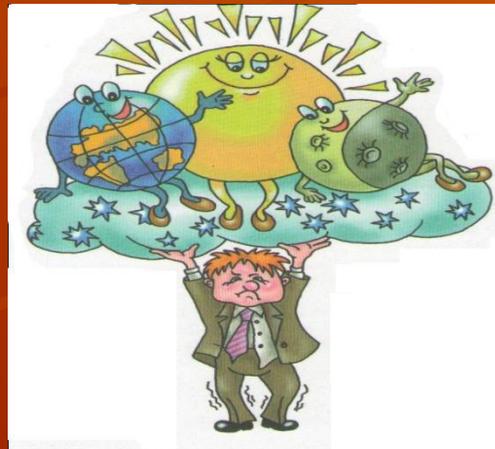
Воздушные ванны  
Баня  
Обтирания  
Обливания



## Закаливание спортсменов, занимающихся зимними видами спорта

Рекомендуются следующие виды  
закаливания:

Воздушные ванны  
Баня  
Обливания



# Мои результаты



