

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)



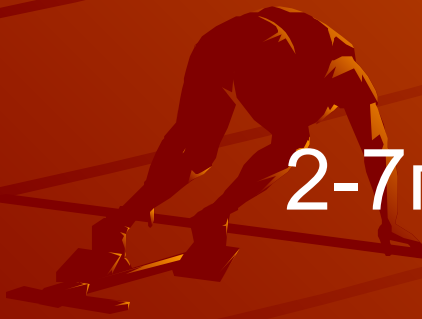
Закаливание – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к целому ряду неблагоприятных воздействий внешней среды.



Научно доказано:

выкуривание одной сигареты
вызывает понижение
температуры кожи кончиков
пальцев на

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



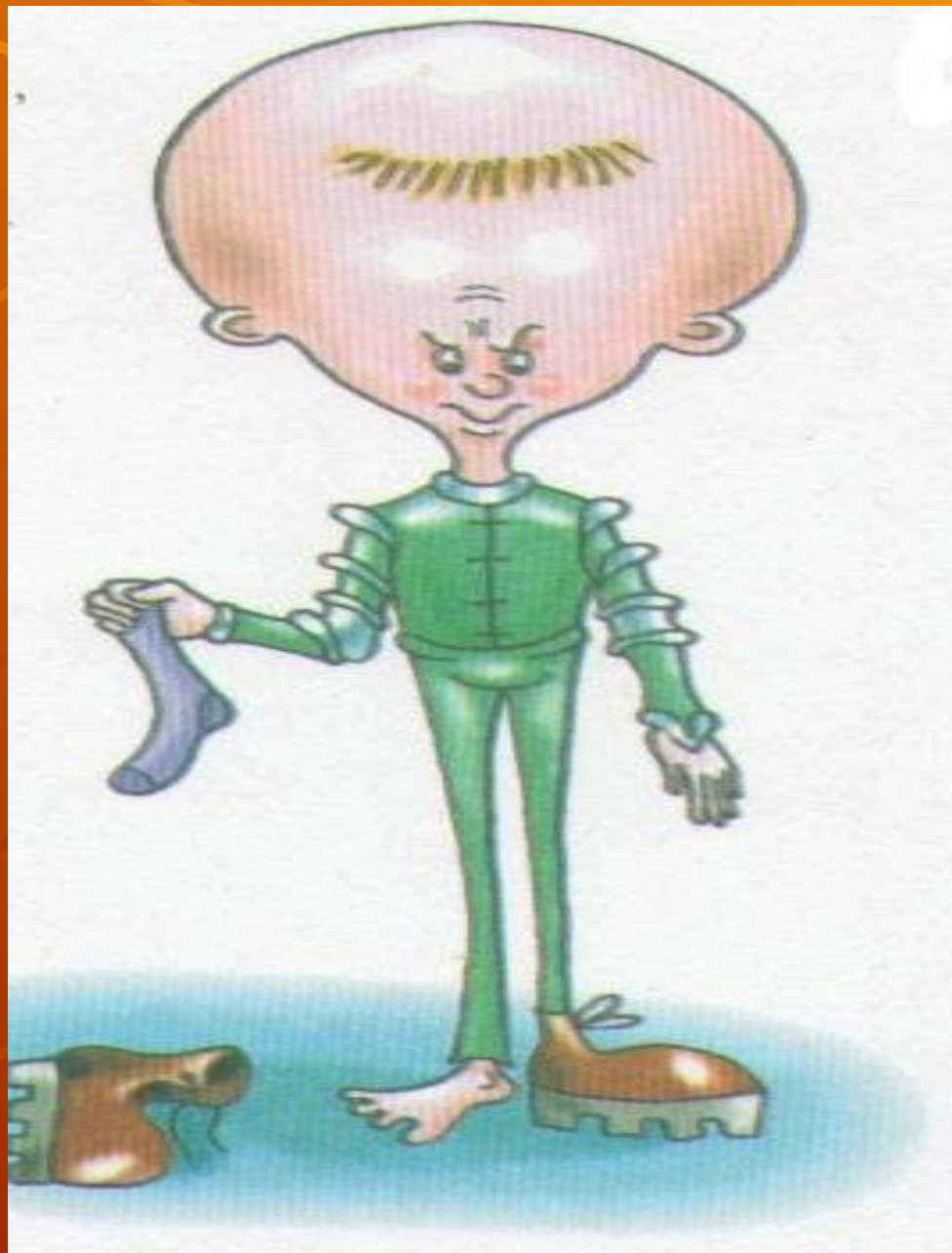
Требования к правильной организации режима дня

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



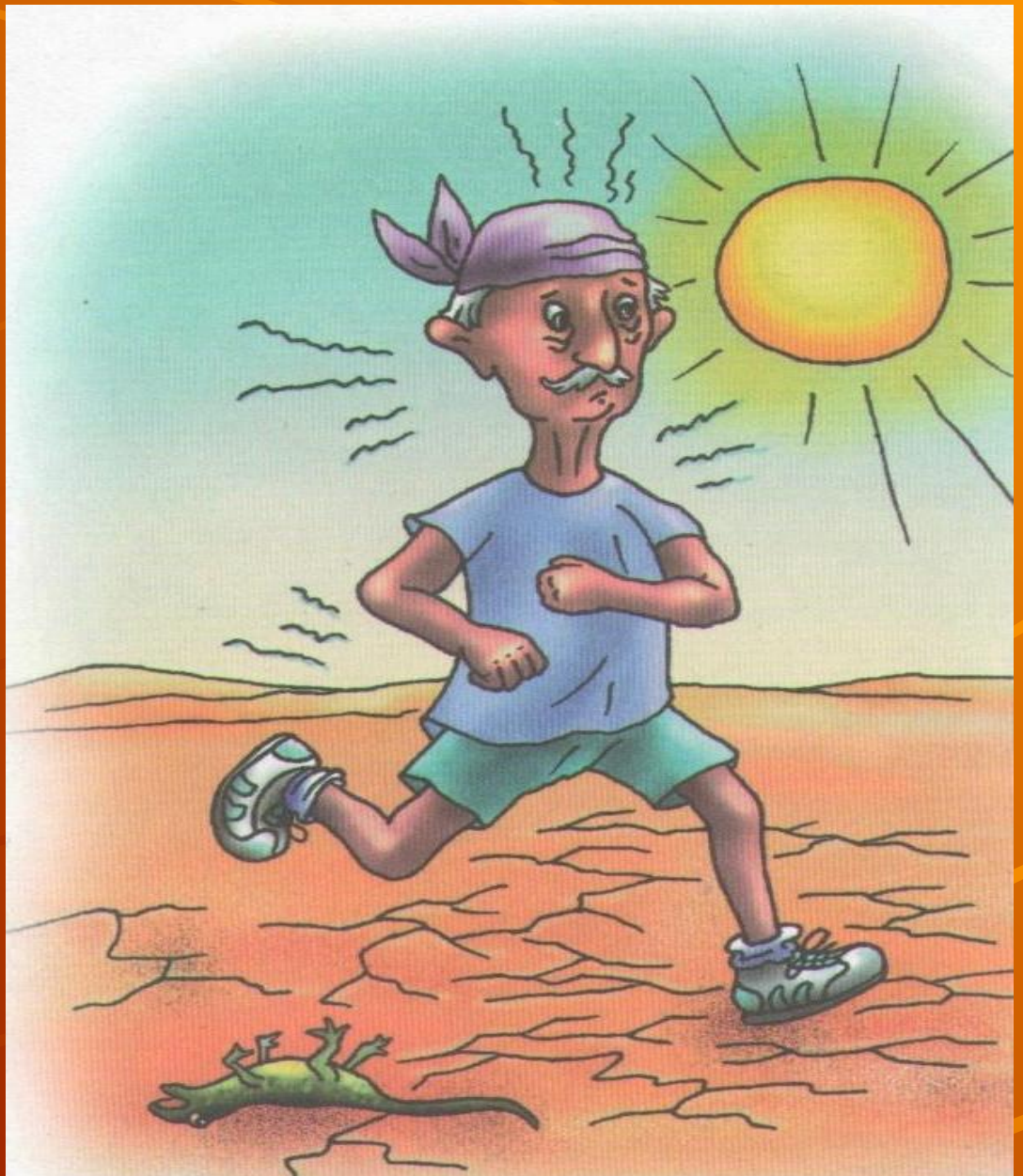
Профилактика холодовых травм

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



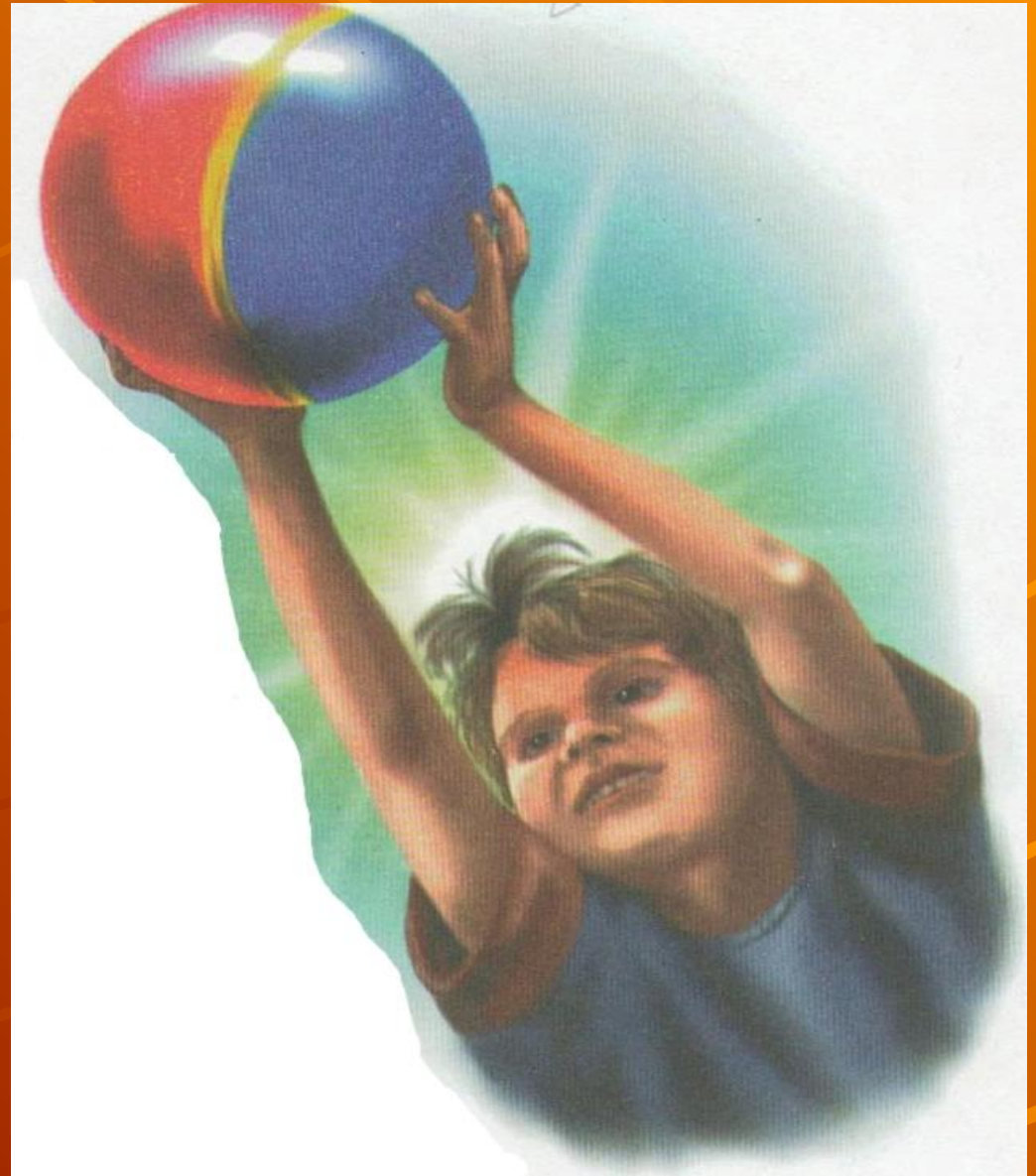
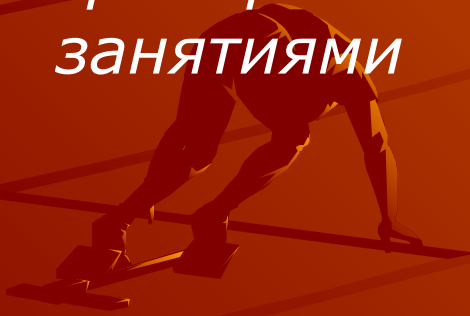
Солнечные ванны

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



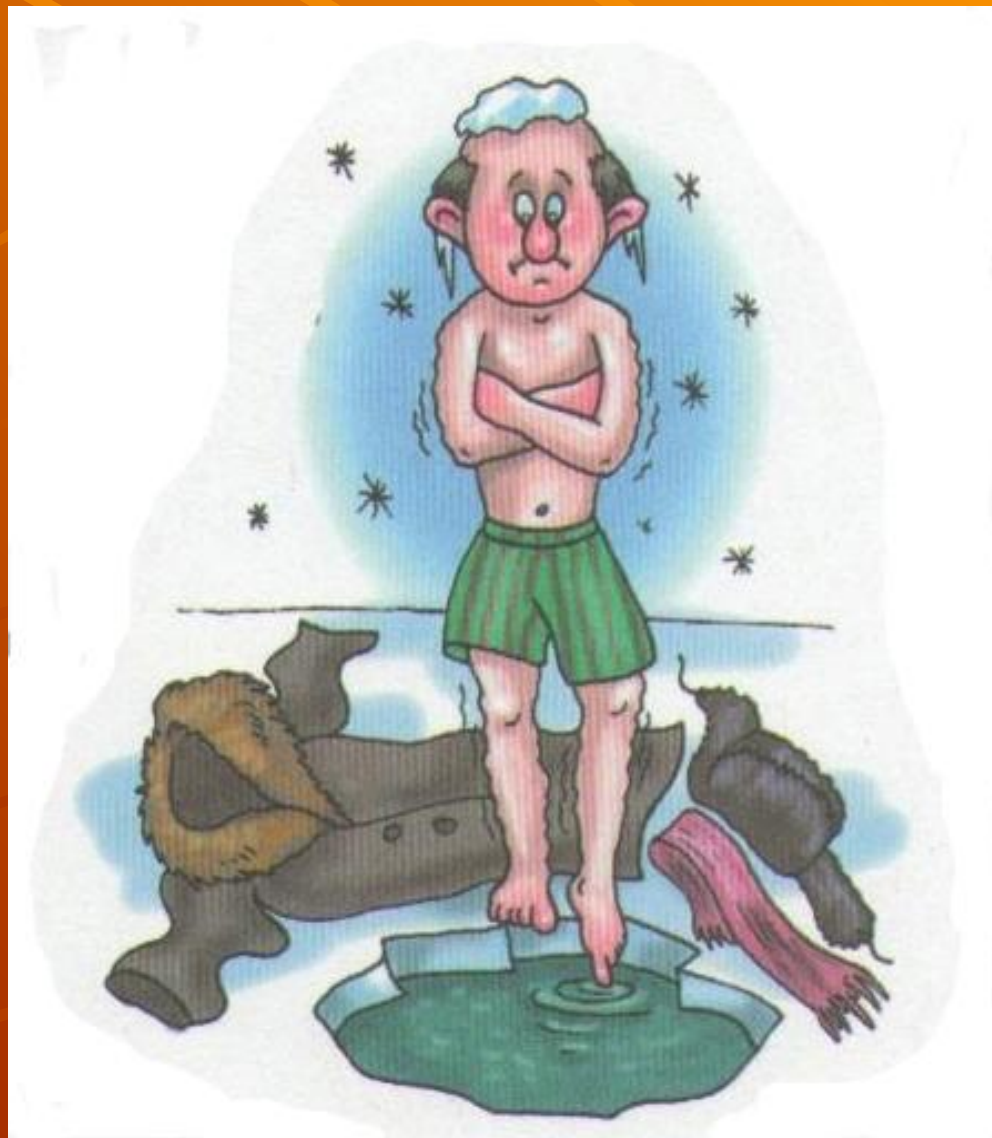
Воздушные ванны

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



Купание в открытых водоёмах

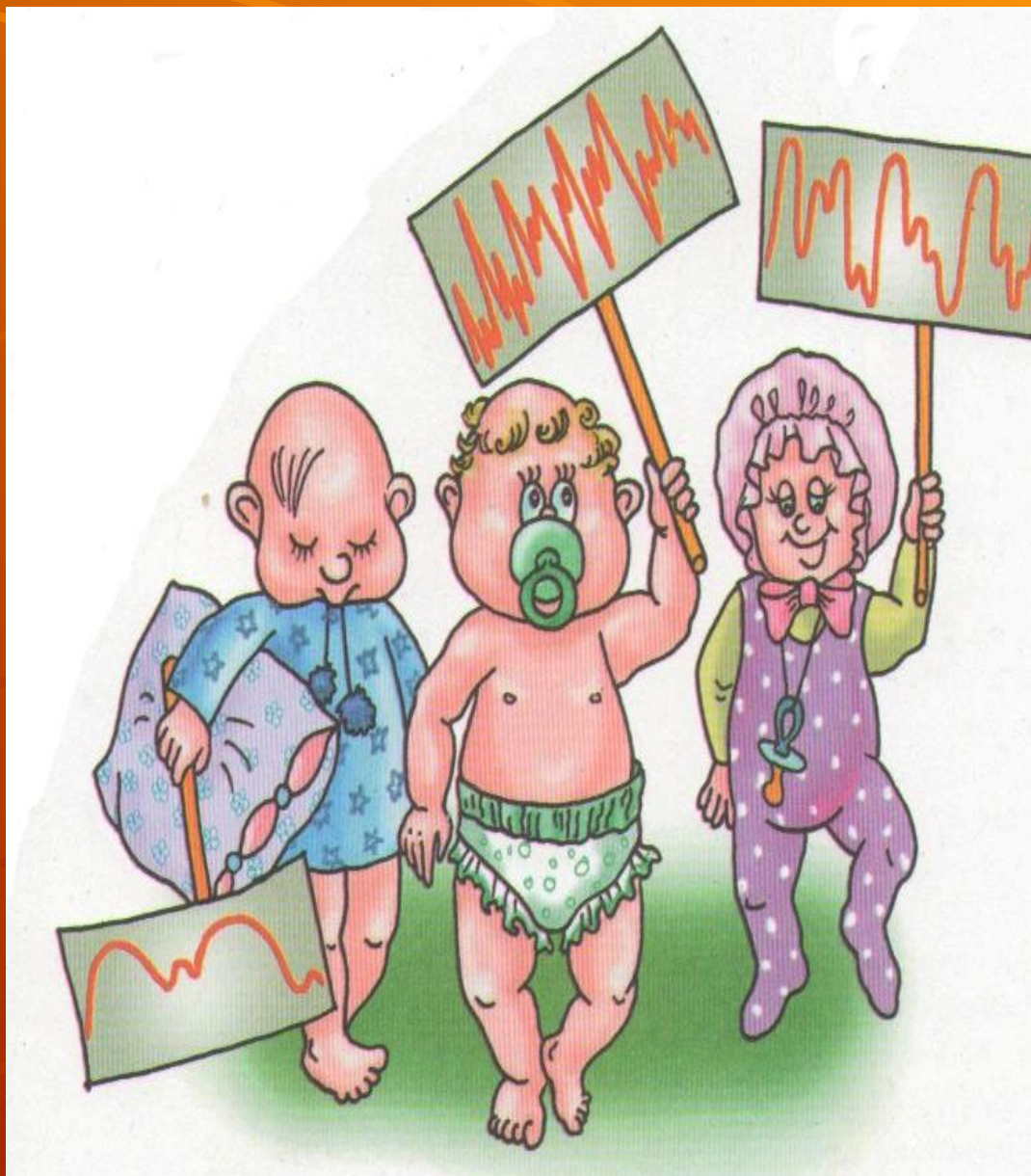
Дозировать холодовую нагрузку в воде следует очень строго. Надо помнить о том, что её превышение может вызвать негативные эффекты в организме



Хождение босиком

Ценное средство повышения устойчивости организма к холоду.

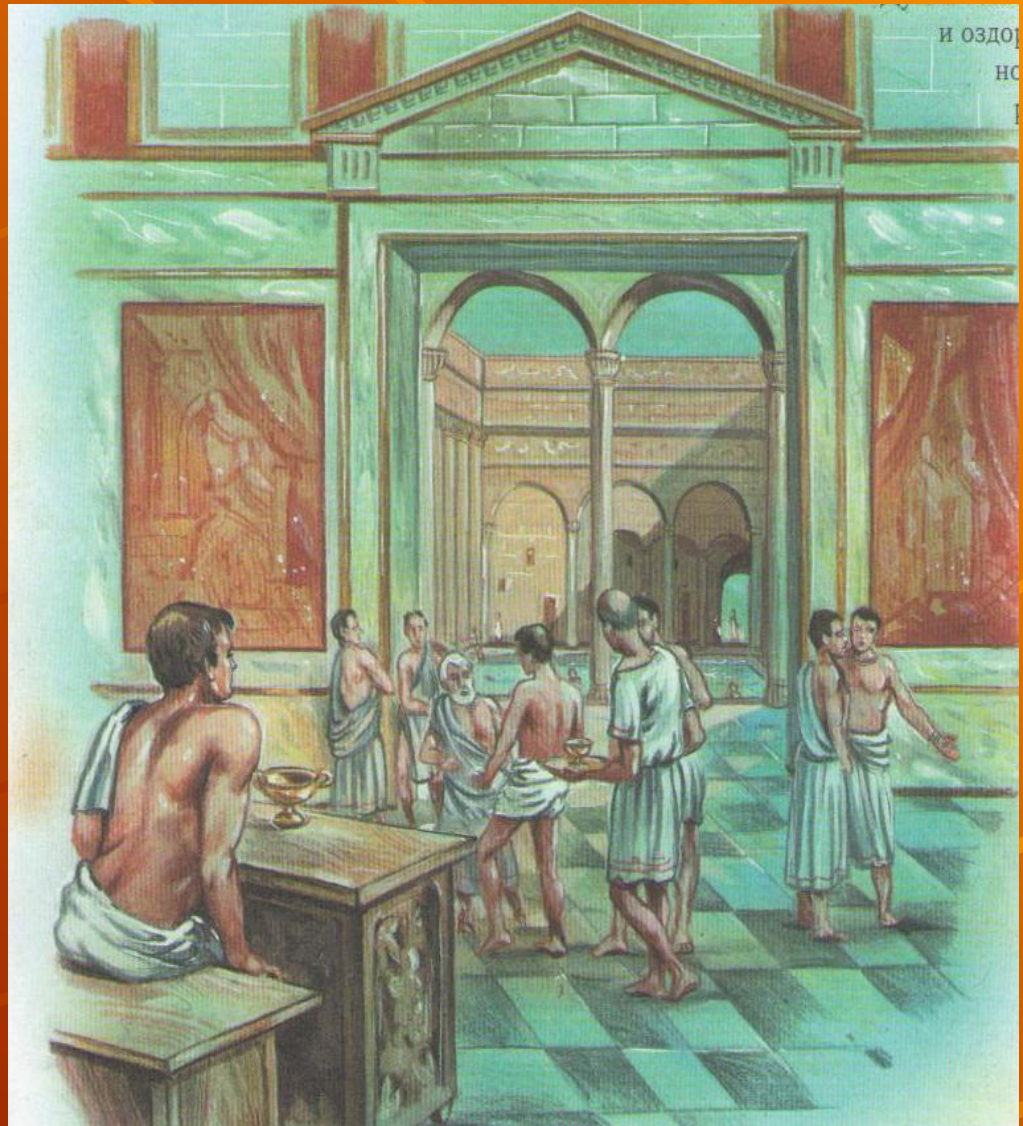
Очень полезно ходить босиком по кромке воды, после летних дождей, по росе.



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:

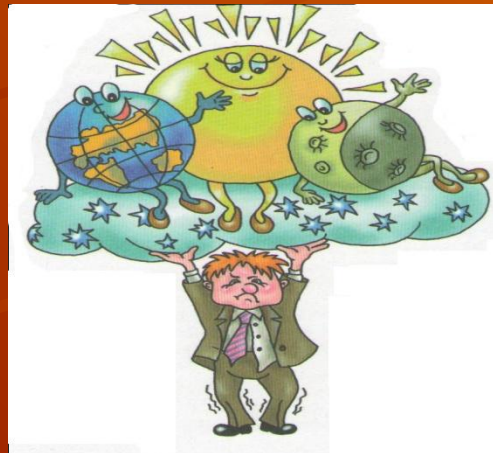
Воздушные ванны
Баня
Обтирания
Обливания



Закаливание спортсменов, занимающихся зимними видами спорта

Рекомендуются следующие виды
закаливания:

Воздушные ванны
Баня
Обливания



Мои результаты



