

Правила закаливания

Подготовила
учитель начальных классов
Андросова О.Д.

Закаливание воздухом

- **Закаливание воздухом** – вид закаливания, который приемлем для любого возраста человека. Свежий холодный воздух при воздействии на частично или полностью обнаженное тело человека раздражает нервные окончания в коже, что способствует лучшему насыщению кислородом, усиливает кожное дыхание и тренирует систему терморегуляции. При этом в организме повышается скорость обмена веществ, улучшаются сон и аппетит.



Солнечные ванны

- Наиболее активно воздействуют на организм и при правильном использовании наиболее для него полезны ультрафиолетовые лучи, которые целиком поглощаются кожей. Ультрафиолетовые лучи оказывают на организм сложное биологическое воздействие, улучшают обмен веществ, стимулируют деятельность нервной и эндокринной систем, способствуют выработке в организме витамина D. Солнечные ванны с целью закаливания следует принимать разумно, иначе вместо пользы они могут принести вред, вызвать ожоги, перегревание, солнечный удар, перевозбуждение нервной системы.



Водные процедуры

- Водные процедуры как закаливающее средство действуют наиболее эффективно и быстро. Этими качествами вода отличается потому, что обладает хорошей теплопроводностью (в 28 раз больше теплопроводности воздуха) и механическим действием, вызывающим большее температурное раздражение, чем воздух той же температуры. Температурное раздражение рецепторов кожи, вызванное водой, оказывает влияние на весь организм и прежде всего на органы кровообращения, тканевое дыхание, нервную систему.



Обтирание снегом

- Снежные ванны выполняются в тихую снежную погоду, чтобы повысить сопротивляемость организма к воздействию холода. Перед их проведением рекомендуется выполнить упражнения для рук, ног и позвоночника.



Хождение босиком

- Хождение босиком – отличное закаливание. Почему? На наших стопах собрано много нервных окончаний, влияющих на работу внутренних органов. Значит, занимаясь этим, мы помогаем нашему организму лучше работать.
- Где ходить босиком? В летнее время сначала по теплой, прогретой солнышком дорожке, по речному мелководью, утром – по росистой траве. В сосновом бору полезно ходить по опавшей хвое.
- Снимайте обувь на пляже, даче, при прогулках в лесу и т. д. Чтобы не было плоскостопия, полезно ходить по песку, по камушкам.
- Можно ходить босиком и дома по ковру или паркету, но к этому нужно привыкать постепенно, начиная с нескольких минут. Сначала ходите по полу в носках и, лишь привыкнув, не спеша переходите к хождению босиком.

Баня и сауна с купанием в холодной воде

- Тепловые процедуры являются хорошим закаливающим средством. При этом происходит улучшение в согласованности всех механизмов терморегуляции — нервной системы, сердечно - сосудистой, легочной и активизация функций сальных и потовых желез, что в общей сложности увеличивает теплоотдачу организма и обеспечивает постоянство нормальной температуры тела. Сауна или баня как лечебное средство полезна при многих заболеваниях, но при некоторых может принести вред. Поэтому при выборе данного вида закаливания необходимо разрешение врача.

Каким общим словом можно их назвать?

Почему этих людей называют также, как животных?

Это аналогия с морским млекопитающим, которое способно проводить длительный период времени в ледяном море. Морж - северное животное, обитает в холодной воде, плавает среди льда. Поэтому любителей искупаться в зимнее время года и прозвали моржами - потому что тоже купаются среди льдов, в зимних полыньях.



Моржевание

- Это купание в открытом водоеме в зимнее время. По степени воздействия на организм является наиболее сильной процедурой закаливания. Моржевание нельзя проводить при некоторых заболеваниях сердечно - сосудистой системы и органов дыхания, а также детям до ... лет.

До какого возраста узнаете, когда найдете значение выражения:

$$68 - (480 + 20) : 10$$

В какой день у нас на Руси больше всего купается людей в ледяной воде?

- 19 января Крещение Господне — христианский праздник, отмечаемый в честь крещения Иисуса Христа в реке Иордан Иоанном Крестителем. В этот день многие православные жители нашей страны совершают обряд купания в проруби. Традиции моржевания как оздоровительной практики выросли именно из этого обычая. Когда подобный вопрос о вреде и пользе задали медикам и представителям православной церкви, то их мнения сошлись в одном: позволить себе окунуться в прорубь может только здоровый человек. Если у вас есть сомнения по поводу собственного здоровья и вы чувствуете, что организм сильно ослаблен лучше найдите другой способ приобщиться к празднику. Например, облейте святой водой дома, в ванне

Виды закаливания

1. Закаливание воздухом.
2. Солнечные ванны.
3. Водные процедуры.
4. Обтирание снегом.
5. Хождение босиком.
6. Ванна и сауна с купанием в холодной воде.
7. Моржевание.

Правила закаливания ВОЗДУХОМ

1. Начинать закаливание при температуре 18-20 градусов.
2. Продолжительность воздушных процедур должна составлять не более 10—15 мин, затем ежедневно ее надо увеличивать на 5-10 мин, постепенно доводя до 1,5—2 ч
3. Воздушные ванны лучше всего применять на открытом воздухе, их полезно сочетать с различными физическими упражнениями – ходьбой, бегом, гимнастикой

Правила закаливания ВОДОЙ

1. Закаливание водой начинают с обливания прохладной водой и холодного обтирания.
2. Первоначально вода для обливаний должна иметь температуру +37 +38 градусов. В конце каждой недели температуру воды снижают на 1 градус. Длительность процедур первоначально составляет 1 мин и постепенно увеличивается до 2—3 мин.
3. Начинают сезон купания и плавания ранней весной при температуре воды не ниже 18 градусов.
4. Лучшее время для купания до 12 ч дня и после 16 часов вечера, не ранее чем через 1—2 ч после еды.

Правила закаливания солнцем

1. Лучше всего загорать в утренние часы с 9 до 12, а на юге ещё с 16 до 19 ч.
2. Продолжительность процедуры в первый день не должна превышать 10 мин. Затем постепенно увеличивать количество времени на 5 -10 мин, доведя его в конечном итоге до 2 часов.
3. Голову необходимо прикрывать шляпой, панамой или зонтом.
4. Пользоваться солнцезащитным лосьоном или кремом.

Общие правила закаливания

1. Закаливание должно начинаться с консультации с лечащим врачом.
2. Процесс закаливания должен быть постепенным.
3. Закаливание следует проводить систематически.
4. Закаливание должно быть комплексным.
5. Закаливание должно проводиться с учётом индивидуальных особенностей организма

Спасибо за внимание

