

# ПЛАВАНИЕ КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ЗАКАЛИВАНИЯ

Выполнила  
работу студентка  
группы ТОП 19  
1/9 Сагерманова  
В.

# ЗАКАЛИВАНИЕ-ЭТО...

- **Закаливание** организма — метод физиотерапии воздействием на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами (относительно температуры тела).



# ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ:

- Занятия должны проводиться регулярно, иначе достигнутый эффект закаливания будет снижаться;
- Не допустим большой перепад температур, в результате которого есть большая вероятность простудиться;
- Необходимо увеличивать занятие по времени в зависимости от приобретенных навыков.



*Если хочешь быть здоров-закаляйся!*

## ПРАВИЛА ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПОЛЕЗНОГО ЭФФЕКТА ЗАКАЛИВАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА :

- 1. Занятия должны проводиться регулярно, иначе достигнутый эффект закаливания будет снижаться;
- 2. Не допустим большой перепад температур, в результате которого есть большая вероятность простудиться;
- 3. Необходимо увеличивать занятие по времени в зависимости от приобретенных навыков.



# ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

- Соизмерять нагрузки и собственные возможности.
- Постепенность.
- Регулярность.
- Посоветуйся с врачом.

Почему же закаливание организма в обязательном порядке проводят именно ежедневно? Организм укрепляет свои защитные механизмы, только если нарушающие его нормальную работу внешние факторы воздействуют на него постоянно. И если на какое-то время закаливание прекратить, то у нашего организма уже нет необходимости в адаптации к тем условиям, которые искусственно воссоздаются при закаливающих процедурах. Даже ежедневные обливания водой на 5С меньше температуры нашего тела будут более эффективны, чем те же обливания, но на 10С меньше температуры тела и с однодневным перерывом. Показателем правильности проведения процедур является хорошее самочувствие и бодрость духа.

# ПРОЦЕДУРЫ ЗАКАЛИВАНИЕ МОЖНО ОСУЩЕСТВИТЬ ПРИ:

- при условии полного здоровья.
- с учётом возрастных и индивидуальных особенностей организма.



# ОБЛИВАНИЕ-ЭТО

- **Обливание** — более сильнодействующая процедура. Падающие струи холодной воды усиливают эффект раздражения. Обливание вызывает спазм и последующее быстрое расслабление кожных сосудов, является для них своеобразной гимнастикой, повышает тонус нервно-мышечного аппарата, увеличивает работоспособность, вызывает чувство бодрости. Летом обливание производится на открытом воздухе, из кувшина, ведра или шланга широкой непрерывной струей. Обливают вначале голову, шею, плечи, а затем остальные части тела. Для лиц, прошедших курс обтираний, обливание можно начинать с температуры комнатной воды, для остальных — с температуры  $30^{\circ}$ , снижая ее ежедневно (или через день) на  $1^{\circ}$  и постепенно доводя ее до водопроводной. В осенне-зимний период, при наличии соответствующих условий, обливания также следует производить на открытом воздухе, охлаждая воду снегом или льдом. Длительность процедуры обливания с последующим растиранием тела составляет 3—4 минуты. Обливание противопоказано людям с повышенной возбудимостью нервной системы, так как является сильным раздражителем, и не рекомендуется лицам с высоким артериальным давлением.

# ОБЛИВАНИЕ





# ДУШ



# КУПАНИЕ В ОТКРЫТЫХ ВОДОЁМАХ



# РАСТИРАНИЕ СНЕГОМ И КУПАНИЕ В ЛЕДЯНОЙ ВОДЕ (МОРЖЕВАНИЕ)



A walrus is shown resting on a large, clear block of ice. The walrus has thick, wrinkled brown skin and two prominent, light-colored tusks. Its head is resting on the ice, and its eyes are partially closed. The background is a soft, out-of-focus blue, suggesting a cold, aquatic environment. The overall tone of the image is cool and serene.

Спасибо за внимание