

# Физическая культура и закаливание

Выполнил: руководитель ФИЗО  
МБОУ Гостищевская СОШ  
.Андреев Ю.Н



# Цели презентации:

1. Физическая культура и здоровье
2. Закаливание организма с помощью физических нагрузок
3. Правила использования факторов окружающей среды для закаливания организма



# Чтобы быть здоровым необходимо:

- Подвижные игры
- Занятие физической культурой и спортом
- Закаливающие процедуры



# ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ГИПОДИНАМИЯ



# Влияние физических упражнений и занятия спортом на развитие растущего организма

- Развивает всех отделов центральной нервной системы головного мозга
- Систематические тренировки делают мышцы сильными
- Улучшает вентиляционные способности легких
- Способствует увеличению массы скелетной мускулатуры
- Укреплению суставов, связок



# Регулярное закаливание обеспечивает:

- Увеличение способностей к восприятию и запоминанию
- Укрепление силы воли
- Активную физиологическую деятельность и здоровую жизнь
- Замедление процесса старения
- Продление срока активной жизни на 20-25 %



# Необходимо придерживаться следующих основных принципов закаливания:

- Постепенно увеличить дозы закаливающих воздействий
- Регулярно провести закаливающие процедуры
- Использовать принцип многофакторности – тепла, холода, солнце.





# Воздушные ванны





# Солнечные ванны



# Порядок приема солнечной ванны

- Первый раз до 20 минут и увеличение каждый раз на 5-10 минут
- За час до еды и через 1.5 часов после еды
- Максимальная продолжительность 1.5-2 часа



# Закаливание водой

- Закаливание носоглотки (полоскание горло прохладной, а затем холодной водой)
- Обливание стоп:
  1. Начинать с температуры 28-27 градусов
  2. Через каждые 10 дней снижать температуру на 1-2 градуса до 10 градусов



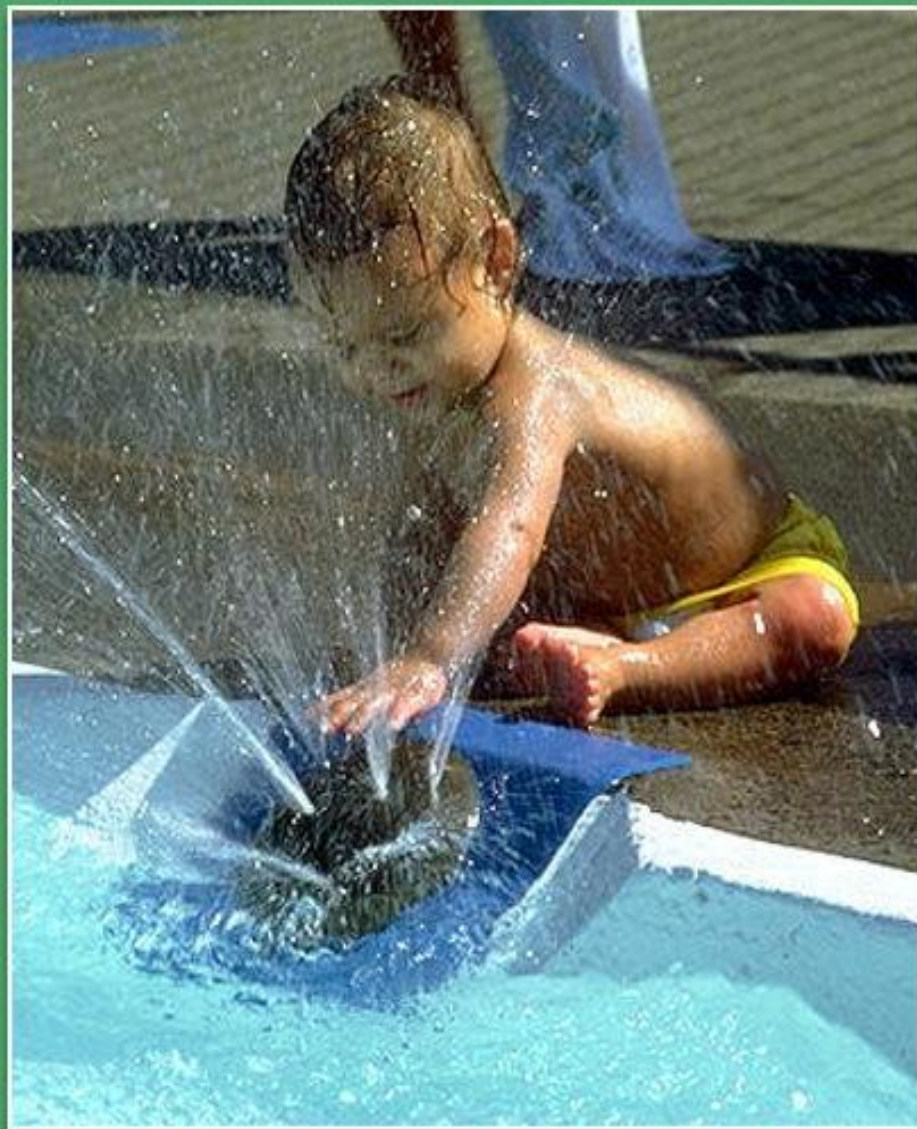
# Закаливание водой

- Ножные ванны:
  1. Ноги погружают в ведро или таз с водой. Начальная  $t$ - 30- 28 градус.
  2. Через каждые 10 дней , ее снижают на 1-2 градусов до конечной  $t$ -воды 15-13 градусов





# ЗАКАЛИВАНИЕ И ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



# Хождение босиком

- Можно применить с поздней весны до осени. Полезно ходить босиком по росе, после дождя, по воде.



# Обтирание

- Махровым полотенцем.
- Последовательность: руки, ноги, грудь, живот, спина.
- Начальная t 32-30 зимой  
28-26 летом
- Конечная t 22-20 зимой  
18-16 летом

Полезно - утром после зарядки



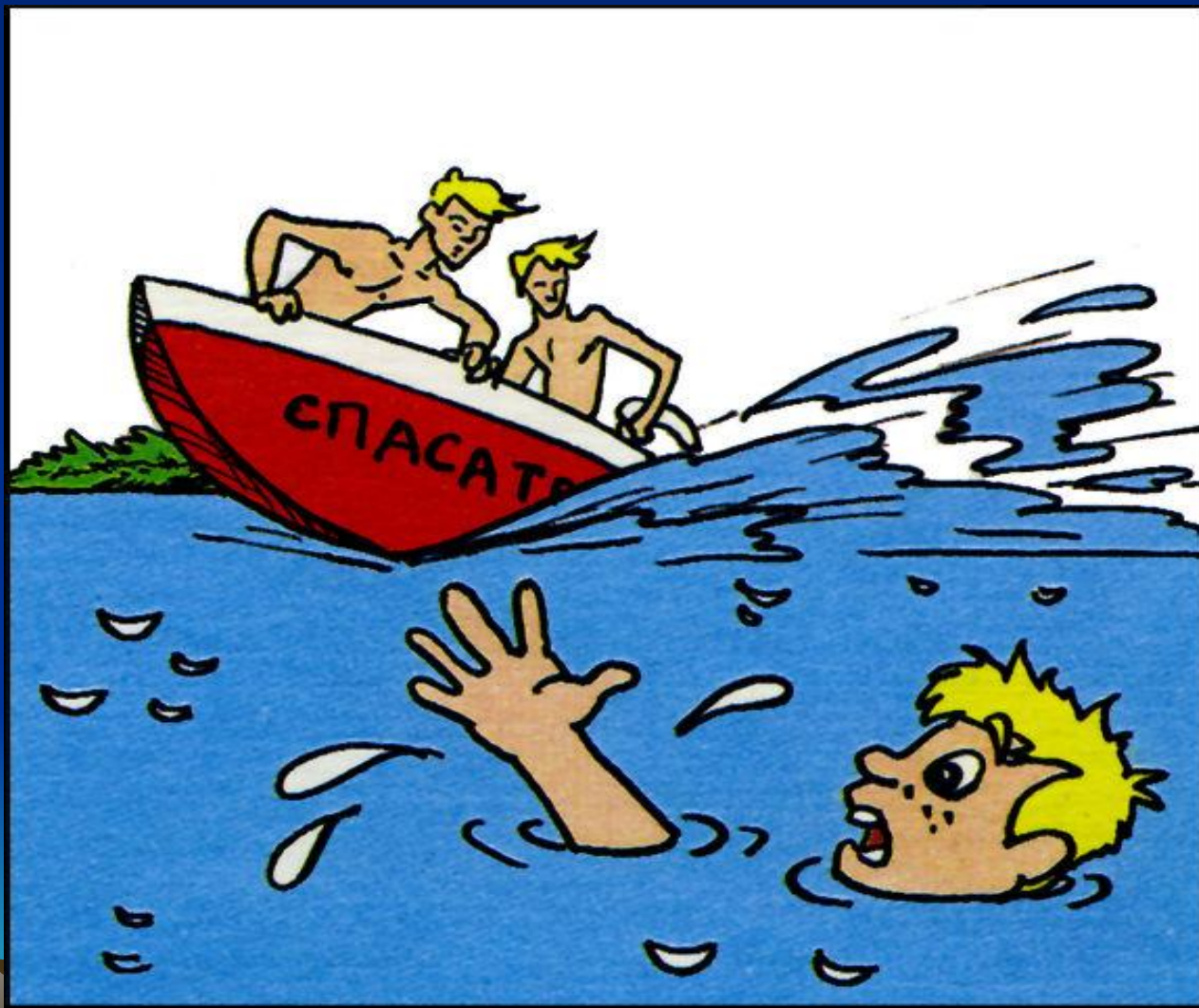


# Обливание водой

- Начальная  $t$  +30 градусов
- Снижают температуру каждые 10 дней



# Купание в водоемах



# Использование повышенной температуры бани



# Заключение

- Итак, закаливание - одно из важнейших слагаемых здорового образа жизни. Закаленный человек обладает высоким жизненным тонусом, не подвержен заболеваниям, в любых условиях способен сохранять спокойствие, бодрость духа, **ОПТИМИЗМ.**



# Источники:

1. Ю. Артюхова «Как закалить свой организм»Изд. «Харвест» Минск 1999 год.
2. В.И. Ильинич «Физическая культура студента»Изд. «Гардарики» Москва 2000 год.
3. Е.Г. Мильнер «Формула жизни»  
Изд. «Физкультура и спорт» Москва 1991 год.
4. <http://images.yandex.ru/>
5. <http://fizkulturavshcole.narod.ru>index/>
6. [http:// kools.ru>interes/id-12812.php](http://kools.ru>interes/id-12812.php)
7. [http://sport.bigmir.net/sport/olympiad/525988.](http://sport.bigmir.net/sport/olympiad/525988)

