

ОГАПОУ «БМТК»



Тема:

## «Закаливание организма»

Физическая культура  
Автор: преподаватель  
Фетисова Оксана  
Владимировна

## **ЦЕЛЬ УРОКА:**

**Познакомиться с основными видами и принципами закаливания организма.**

## **ПЛАН УРОКА:**

- 1. Определение закаливания**
- 2. Правила закаливания**
- 3. Виды закаливания**
- 4. Самостоятельная работа**

# Что такое закаливание?

- \* **Закаливание – одно из эффективных средств укрепления механизмов приспособления организма к изменениям природных условий.**
- \* **Какие природные условия влияют на наш организм и самочувствие?**

# Когда начинать закаливание организма?

1. Когда заболел простудным заболеванием

или

2. Когда пошел в школу

или

3. Никогда не поздно начать

или

4. С рождения



# Основные принципы закаливания

- \* Постепенное увеличение дозы закаливающих воздействий
- \* Регулярность на протяжении всей жизни
- \* Учет индивидуальных особенностей организма
- \* Многофакторность, т.е. использование разных видов закаливания



Какие 3 природных фактора наиболее часто используют при закаливании?



**И**



**Наши лучшие друзья!!!**

# Закаливание воздухом

## \* Полезно:

- \* Тепловые (выше 22° )
- \* Безразличные (21-22 °)
- \* **Прохладные (17-20°)**  
**начальный режим – 5 минут**
- \* **Умеренно холодные (9-16°)**  
**Оптимальный режим**
- \* Холодные (0-8°)
- \* Очень холодные (ниже 0°)

1. Перепады температур воздуха (дом-улица)
2. Самомассаж
3. Гимнастика
4. Сон на свежем воздухе



# Солнечные ванны

1. Лучшее время:

**до 11 часов утра и  
после 16 часов дня**

2. Максимальная  
продолжительность:

**1,5-2 часа**

3. Солнечные ванны +  
движение =

**оздоравливающий  
эффект**



# Закаливание водой

- \* Закаливание носоглотки
- \* Обливание стоп
- \* Ножные ванны
- \* Контрастные ножные ванны
- \* Хождение босиком
- \* Обтирание
- \* Обливание водой
- \* Душ
- \* Купание в водоемах
- \* Баня

## СХЕМА КОНТРАСТНОГО ДУША

1. Теплая вода (20-40 сек)
2. Горячая вода (комфортной температуры, 30 сек-1,5 мин)
3. Холодная вода (20 сек-1 мин)
4. Горячая вода (20-40 сек)
5. Холодная вода (1 мин и более).

# А теперь ответим на вопросы:

1. Регулярное закаливание обеспечивает:

- А) укрепление силы воли или
- Б) увеличение мышечной массы

2. Закаливание продлевает срок активной жизни:

- А) на 10-12% или
- Б) 20-25%

3. Перечислите неблагоприятные факторы, которые могут оказать негативное действие при закаливании ( не менее 3-х)

4. Когда правильно принимать солнечные ванны – до еды или после?

5. Где особенно полезно ходить босиком?

# Список использованной литературы и интернет - ресурсов

- Галицкий А.В. Баня парит – здоровье дарит «Панорама» М.1991
- [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org)
- [zakalivanie.ru](http://zakalivanie.ru)
- [SunHome.ru](http://SunHome.ru)