

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
- zakalivanie.ru
- SunHome.ru