

* **Тема: Закаливание воздухом, водой,
солнцем**

Акмухаммедов Атагелди Акмухаммедович
Группа:81108



Закаливание солнцем



Закаливание воздухом



Закаливание водой

Что такое закаливание?

Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию окружающей среды (низкой или высокой температуры).

В основе закаливания лежит способность организма человека приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей среды.

Методы закаливания

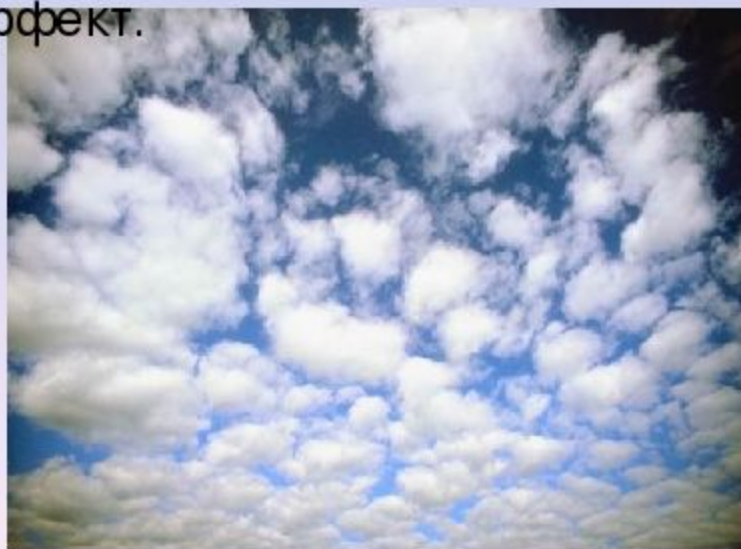
- закаливание воздухом
- закаливание водой
- ✓ обтирание
- ✓ обливание
- ✓ моржевание
- закаливание солнцем
- закаливание в парной
- босохождение

Закаливание воздухом

Закаливающее действие воздуха зависит не только от температуры воздуха, но и от влажности и скорости движения воздуха.

Прием воздушных ванн следует начинать в проветренном помещении, а по мере закаливания, переходить на открытый воздух.

Физические упражнения во время процедур дают им гораздо больший эффект.



Если при закаливании воздухом появилось чувство озноба, необходимо выполнить пробежку и какие-либо гимнастические упражнения.

Физические упражнения на свежем воздухе очень полезны для организма, особенно, когда они выполняются в любую погоду. Также очень полезно круглый год спать с открытой форточкой. Всё это повышает устойчивость верхних дыхательных путей к охлаждению и даёт определённый закаливающий эффект. Для дозировок воздушных ванн можно или постепенно снижать температуру воздуха или увеличивать длительность самих процедур при постоянной температуре.



Закаливание солнцем

Есть несколько способов закаливания солнцем:

Световоздушные:

Лечебно гигиеническая процедура, при которой тело человека подвергается более или менее длительному действию прямых солнечных лучей.

Солнечные ванны:

Летом в безветренную погоду при температуре воздуха 22 °С и выше проводят световоздушные ванны в зоне рассеянных солнечных лучей

Солнечные ванны



- *Общеизвестно*, что закаливание солнцем повышает сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды.
- При умеренном воздействии солнечных ванн ускоряются обменные процессы в организме, повышается уровень гемоглобина, нормализуется работа кровеносной системы.

Закаливание водой



В действии холодной воды можно отметить три фазы:

1 фаза. Кожа бледнеет. Это связано с резким сужением кровеносных сосудов.

2 фаза. Через некоторое время сосуды расширяются, появляется ощущение тепла, порозовение кожи.

3 фаза. Если холодная вода продолжает действовать дальше, то она вызывает застой крови, кожа синееет.

Для закаливания используют первые две фазы. Третью нельзя допускать!

Закаливание водой вода в следствии большей теплопроводности и теплоемкости вызывает более сильное термическое раздражение, чем воздух той же температуры.

A photograph of a man swimming in a hole cut into a frozen lake. The lake is covered in a thick layer of ice, with numerous large, jagged chunks of ice floating around the hole. The man is wearing a black beanie and is smiling at the camera. The background shows a vast expanse of ice under a soft, pinkish sky, suggesting a sunset or sunrise. The overall scene is cold and serene.

* Спасибо за внимание