

Новые методы закаливания по теории Г.Селье.

**ЗАКАЛИВАНИЕ ОБЫЧНО ПОНИМАЮТ КАК
ТРЕНИРОВКУ УСТОЙЧИВОСТИ ОРГАНИЗМА К
ХОЛОДУ.**



Выполнила : Дресвянская А.В.
Инструктор МБДОУ « 208

Обоснование



В соответствии с теорией стрессов Г.Селье, чтобы быть здоровым, организм должен периодически испытывать нагрузки, бóльшие, чем обычный режим функционирования.

Закаливание организма — это использование температурных (в данном случае) стрессовых нагрузок.

Способы и методы закаливания



- **Способ постепенного повышения холодовой нагрузки.** Этот способ закаливания можно рекомендовать только людям, ослабленным длительной болезнью (особенно, при сердечно-сосудистых заболеваниях).
- **Закаливание воздухом.**
- **Закаливание водой: два способа закаливания: холодной водой и горячей.**

Для максимально оздоровительного эффекта необходимо соблюдать следующие правила:



- Обливаться сразу холодной водой. Тёплая вода не передает организму никакой информации, а холодная немедленно вызывает мобилизацию защитных сил.
- Не затягивайте процедуру обливания больше минуты. После того, как организм получил информацию, эффект уже достигнут. Более длительное охлаждение может истощить защитные силы и привести к простуде.
- Сразу после обливания следует сконцентрироваться на своих ощущениях, попытаться почувствовать движение энергии.
- Если тело не высохло в течение нескольких секунд, надо вытереться, высушить голову и тепло одеться

**Хороший метод
закаливания —
ходьба
босиком,
особенно зимой
по снегу.**

ЗАКАЛИВАНИЕ



Резкая смена температуры



- Физические нагрузки (гимнастика, например) — хорошее дополнение к любому методу закаливания. Больше двигайтесь! Полезен любой стресс, например:
 - периодическое кислородное голодание в условиях высокогорья — для жителей равнин (и наоборот).



западной вершине Эльбруса

Помните о разнице между стрессом и дистрессом!



Как определить границу между ними? По ощущениям тела. Закаливание должно приносить удовольствие.



РЕАКЦИЯ НА ЗАКАЛИВАНИЯ



Поскольку закаливание повышает общий тонус организма, процесс оздоровления может начаться с обострения ваших хронических болезней. Это нормально, продолжайте закаливание, внимательно прислушиваясь к своему телу.

Могут пойти процессы очищения организма через симптомы простуды. Если будет повышенная температура тела, исключите горячие процедуры. Но это бывает редко.

Новые методы закаливания по теории Г.Селье.

ЗАКАЛИВАНИЕ ОБЫЧНО ПОНИМАЮТ КАК ТРЕНИРОВКУ УСТОЙЧИВОСТИ ОРГАНИЗМА К ХОЛОДУ.



Выполнила : Дресвянская А.В.
Инструктор МБДОУ « 208