

# Двигательная активность и закаливание организма





**Что нужно делать для  
того, чтобы быть  
здоровым?**

**Физическая культура в школе**

**Утренняя зарядка**

**Походы**

**Подвижные игры во дворе**

**Дорога в школу и из школы пешком**

**Выполнение различных домашних дел, требующих мышечных усилий**

**Лыжные прогулки и др**

**Активное участие в спортивных секциях и кружках**

**Физминутки на уроках**

**Самообслуживание и общественно - полезный труд**

**Двигательная активность**

# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

*Ничто так сильно не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие.*  
Аристотель



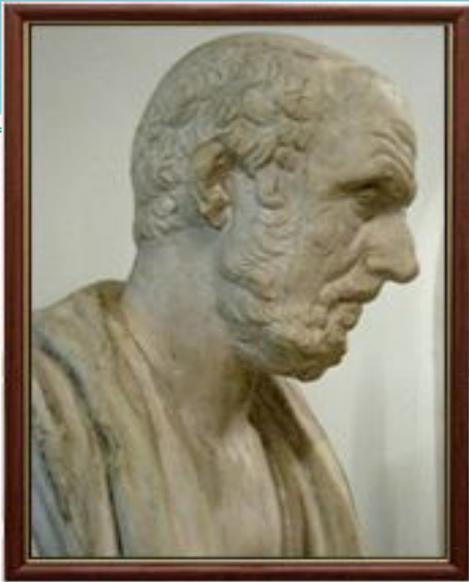
**На странице 126 учебника  
найдите ответ на вопрос:**

**Какими основными физическими  
качествами должен обладать  
здоровый человек?**

***Закаливание*** – это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (низкой или высокой температуры) путём систематического воздействия на организм этих факторов.



**В основе закаливания лежит способность организма человека приспособливаться к меняющемуся условию окружающей среды.**



## *Гиппократ*

*(древнегреческий врач, реформатор античной  
медицины).*

*По его мнению, особой целительной силой  
обладают холодовые закаливающие процедуры, а  
те, кто держит тело в тепле, приобретают  
изнеженность мышц, слабость нервов, обмороки и  
кровотечение.*

# Правила закаливания:

1. *Необходимость психологического настроения на закаливание, заинтересованность в нём . Это самый важный принцип.*
2. *Закаливание должно быть систематичным.*
3. *Закаливание должно быть комплексным, что предполагает различные виды закаливания: пассивные и активные, общие местные, коллективные индивидуальные.*
4. *Закаливание должно быть постепенным.*
5. *Время контакта с сильным холодом должно увеличиваться постепенно.*
6. *Закаливание должно проводиться с учётом индивидуальных особенностей организма и климатических условий конкретного региона.*
7. *Закаливание должно быть «на грани удовольствия», т.е. не насиловать себя чрезмерными нагрузками.*



# *Способы*

## *закаливания:*

*Обтирание*

*Обливание*

*Воздушные ванны*

*Солнечные ванны*

*Купание в открытых водоёмах*

*Босохождение*

*Моржевание*

# ОБЛИВАНИЕ

*Для этого берут 2 – 3 ведра холодной воды желаемой температуры и выливают на всё тело. Основную роль при обливании играет температурное раздражение кожи, рефлекторно оказывает тонизирующее, дыхание. После обливания тело необходимо обтереть сухим полотенцем.*



# КУПАНИЕ В ОТКРЫТЫХ ВОДОЁМАХ

*Во время купания на организм одновременно воздействует солнце, воздух и вода. Прежде чем купаться, обязательно обращайте внимание на правила безопасного поведения при купании. Купаться рекомендуется не раньше, чем через 1 – 1,5 часа после еды.*



# МОРЖЕВАНИЕ



*Наиболее эффективной водной процедурой является купание в ледяной воде. Однако подготовка к этому требует специальной тренировки и знаний физиологических процессов, проходящих в организме человека при купании в ледяной воде. Это высшая форма закаливания, так как в короткое время подключает к борьбе «за выживание» все органы человека.*

# СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

*Этот тип закаливания следует принимать разумно, иначе вместо пользы они могут вызвать ожоги кожи, перегрев организма, солнечный удар, перевозбуждение нервной системы. Прием солнечных ванн целесообразно сочетать с водными процедурами. После приёма рекомендуется 10 – 15 минут побыть в тени, а затем принять душ или искупаться.*



# ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ



*Этот тип доступный каждому человеку в любое время года. Воздух действует непосредственно на наше тело. Кожу, приводит к ряду биохимических изменений в клетках тканей, раздражает кожные рецепторы нервной системы. Воздушные ванны лучше всего применять на открытом воздухе, их полезно сочетать с различными физическими упражнениями – ходьбой, бегом, гимнастикой.*

# ОБТИРАНИЕ

*Процедура обтирания:  
полотенце,  
губку или специальную  
рукавичку из материи  
смачивают  
в воде и слегка отжимают,  
затем последовательно  
производят обтирание рук  
(от пальцев к плечам), шеи, груди, живота,  
спины и ног. После этого тело  
растирают сухим жёстким полотенцем до покраснения и  
появления приятного ощущения теплоты.*



# ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ

**Хождение босиком испокон веков использовалась для профилактики и лечения многих заболеваний.**

**Современная наука подтверждает пользу босохождения. Прогулка по свежему снегу на первых порах должна быть не более 2 – 4 минут. Ходьба босиком – это сильнейшее профилактическое и целительное средство, одна из составляющих системы здорового образа**



Будьте здоровы!



Будьте любезны не хворать!:)