

# Если хочешь быть здоровым, закаляться?



Авторы:  
Андреева Ирина,  
Андреева А.Ф.

# Гипотеза

Солнце, воздух и вода – основные факторы влияния на здоровье человека



# Цели моей работы:

- Доказать, что закаливание необходимо;
- Исследовать, как влияют на организм солнце, воздух и вода;
- Составить правила закаливания для учащихся моего класса

# Ход исследования:

- Изучение литературы;
- Поиск информации в Интернете;
- Беседа с детским врачом;
- Проверить на себе действие закаливания;
- Составление правил закаливания для себя;

# Из литературы я узнала, что ...

- Закаливающие процедуры активизируют обмен веществ, укрепляют нервную систему, улучшают работу внутренних органов, защищают от воздействия болезнетворных микробов, способствуют развитию костей, мышц



# В Интернете я нашла ответ на вопрос: «Как влияет закаливание на организм человека»?



- Закаливание оказывает общеукрепляющее действие, улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной, нормализует обмен веществ;
- Благодаря этому организм получает возможность лучше приспосабливаться к меняющимся условиям и безболезненно переносить чрезмерное охлаждение, перегревание и другие неблагоприятные воздействия.
- Начинать закаливание можно в любом возрасте.

# Детский врач нам рассказала о:

- Водные процедуры (обтирание, обливание, купание)
- Самая простая процедура - это обтирание.
- Прогулки - прекрасное оздоровительное средство .
- Хорошим средством закаливания является плавание.
- Солнце - сильное средство укрепления организма ребенка .



# Мы испробовали способы закаливания в нашей семье и ВЫЯСНИЛИ:

- если больше времени проводить на свежем воздухе, то улучшается общее состояние организма и настроение;
- принимая солнечные ванны, получаешь необходимую энергию от солнца;
- если обливаться холодной водой, то приучаешь организм к смене температуры, становишься бодрее;





## При закаливании следует соблюдать следующие правила:

- Не допускать переохлаждения;
- Начинать закаливание в любом возрасте;
- Сочетать закаливающие процедуры с физическими упражнениями и массажем;
- Правильно подбирать одежду и обувь;
- Избегать продолжительного воздействия холодной воды и очень низких температур воздуха, перегревания на солнце;
- Проводить закаливание систематически;
- Постоянно увеличивать время воздействия закаливающего фактора;

# Вывод:

- Сохранение здоровья – это, прежде всего, закаливание;

## С ребятами решили:

- больше времени проводить на свежем воздухе;
- принимать солнечные ванны;
- обливаться холодной водой.
- обтираться



# НАШИ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

- <http://www.byzdorov.ru/13zak.html> Сайт "Будь здоров! Здоровье не купишь!"
- <http://www.kid.ru/12002/index8.php3> Сайт "Ребенок.ру"
- <http://www.zakalivanie.ru/detail.php?ID=2936> Сайт « Закаливание.ру»
- <http://www.prodetey.ru/razdel0-115.html> Сайт " Про детей.ру"
- [http://www.mamochka.kz/article.php?article\\_id=1589](http://www.mamochka.kz/article.php?article_id=1589) Сайт "Мамочка"

# Использованная литература:

- Плешаков А.А.. Мир вокруг нас : Учебник для 2 кл. нач. шк. – М.: Просвещение, 2006.
- Газета «Здоровый образ жизни» - вестник «ЗОЖ», 2001.
- Иванов В.И. Целебная сила природы.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2001.