



ЗАКАЛИВАНИЕ

(для начальных классов)

Соблюдайте личную гигиену

План



1. Для чего необходимо закаливание. [Слайд № 3](#)
2. Как действует закаливание. [Слайд № 4](#)
3. Средства закаливания. [Слайд № 5](#)
4. Правила закаливания. [Слайд № 6-10](#)
5. Условия проведения закаливающих процедур. [Слайд № 11](#)

- Если хочешь, чтобы твой организм был крепким и мог сопротивляться любым болезням – закаливайся!



- Если хочешь, чтобы твой организм был крепким и мог сопротивляться любым болезням – закаливайся!

Как действует закаливание?

Весь организм человека пронизывают кровеносные сосуды. Они работают в теле, как батареи системы отопления в доме. На холоде сосуды расширяются и прокачивают больше теплой крови через поверхность тела.

Становится теплее. На жаре они сужаются, чтобы кровь не перегрелась от этой поверхности и не перегрела внутренние органы

Поэтому так важно научить кровеносные сосуды быстро сжиматься к смене тепла и холода.

Тогда организм сможет дать отпор микробам, вызывающим простуду и другие инфекционные заболевания.

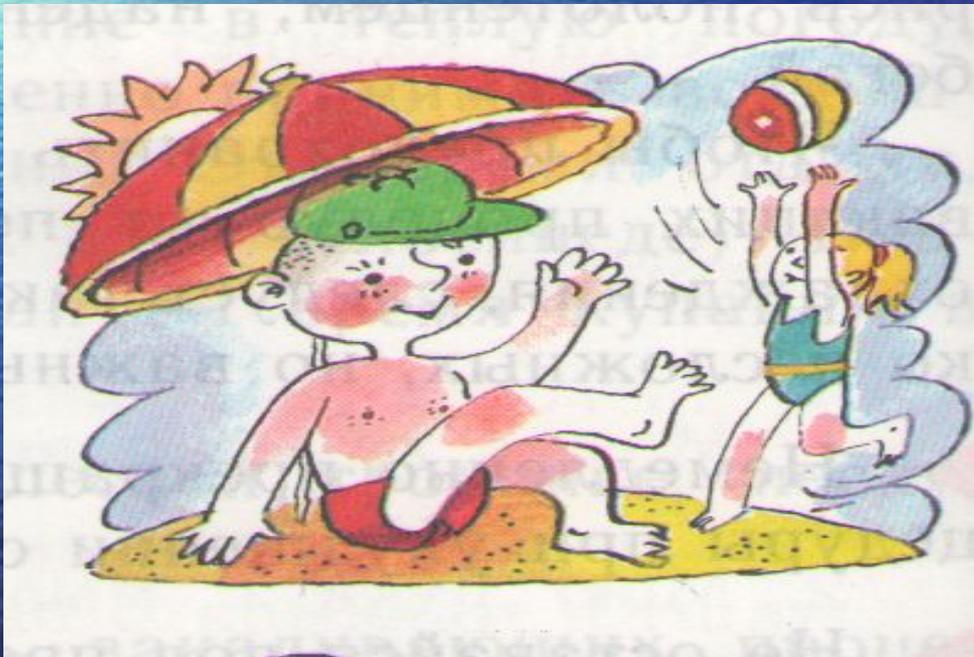


- Человек с давних пор пользуется солнцем, свежим воздухом и водой для укрепления своего здоровья. Под их действием улучшается деятельность нервной системы, сердца, сосудов, легких, вырабатывается иммунитет к простудным заболеваниям



Правила закаливания

- Начиная закаливание в теплую погоду, когда можно одновременно принимать воздушные и солнечные ванны. Это время отдыха, игры, прогулок (пеших и на велосипеде). Водные процедуры начинай во время купания в реке, озере;





- Ходи босиком по лесной тропинке, песку, мягкой траве, гальке;
- Продолжительность закаливающих процедур вначале должна быть небольшой, а температура воздуха и воды соответствовать рекомендуемому (таблица 1);
- Температуру воды для обливания, обтирания, душа и ножных ванн надо снижать постепенно каждые три дня на $1-2^{\circ}\text{C}$;

- После водных процедур разотри тело сухим полотенцем до легкого покраснения;
- Если начал закаляться, то делай это каждый день! Если пропустил 1-2 недели, то надо начинать все сначала;
- Выполний закаливающие процедуры только будучи здоровым!

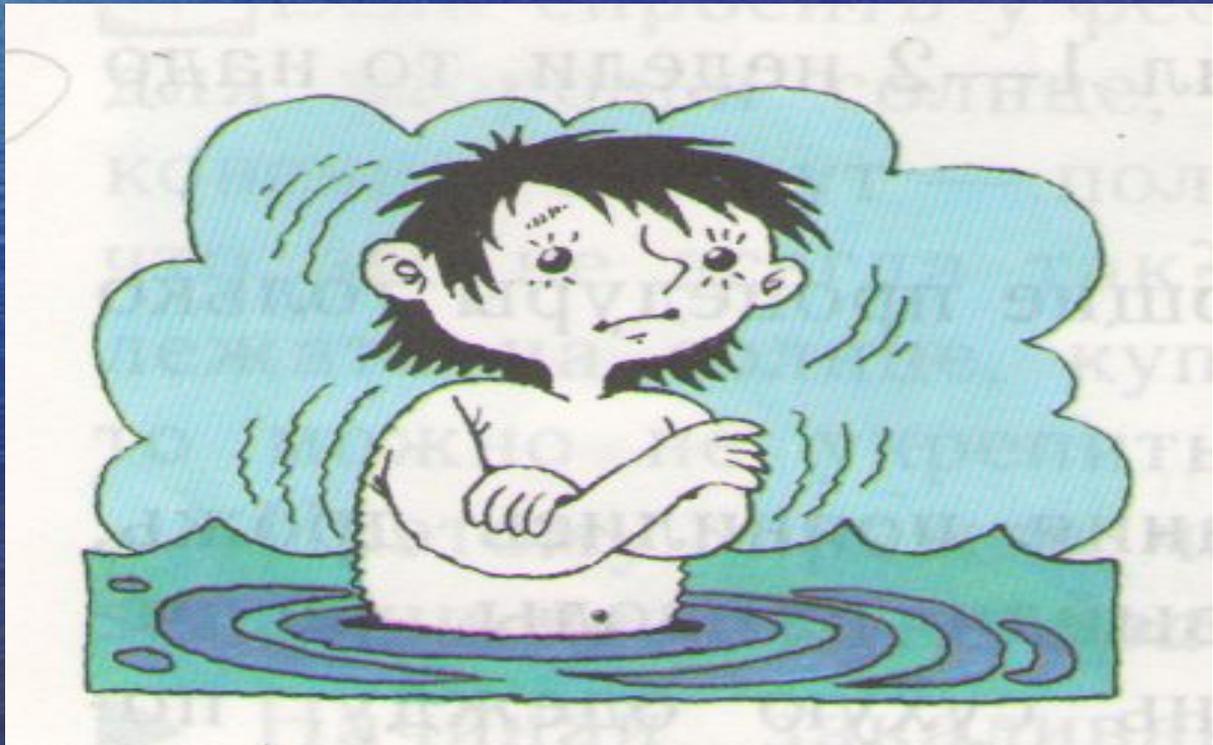


Чтобы предохранить себя во время закаливающих процедур от перегревания или переохлаждения, следует также соблюдать несколько несложных, но важных правил:

- немедленно прекращай закаливающие процедуры при ухудшении самочувствия (вялость, сердцебиение);
- не оставайся под прямыми солнечными лучами в первые жаркие дни более 10 минут.



- Надевай на голову легкую шапочку из светлой ткани;
- Быстро смени верхнюю одежду, чулки, носки и обувь, если они намокли в холодную погоду;
- Закаливающую процедуру необходимо немедленно прекратить, если появился озноб, дрожь (во время купания).



Условия проведения закаливающих процедур (таблица 1)

- | | | |
|-------------------------------|--|--|
| • Воздушные и солнечные ванны | • Начинать с +20°C | • Первые дни – 10 мин, через каждые последующие 3 дня увеличивать на 5 мин |
| • Ножная ванна, обтирание | • Начинать с + 25°C, постепенно через каждые 3 дня снижать и довести до + 15°C | • 1-3 минуты |
| • Обливание, душ и др. | • Начинать с +20...+25°C, постепенно снижать каждые 3 дня до + 16...+18°C | • 1-2 минуты |
| | | • Начинать с 5 минут |

Спасибо за внимание



Список литературы

Текст

- 1) Лях В.И. Мой друг – физкультура. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2001.
- 2) Попова В.В. Физкультура в начальной школе: учебное пособие для учащихся начальной школы. – Ростов н/Д: Феникс, 2005.

Картинки

- 1) Слайд № 1 – Расказчиков Д.Н. Основы здорового образа жизни. Школа № 5. г. Лесосибирск.
- 2) Слайд № 2 – Ветлугин А.И. Современные олимпийский игры, их символика. Черниговская школа.
- 3) Слайд № 3 - www.uppps.ru <http://www.uppps.ru/forum/14-4195-1>
- 4) Слайд № 4, 6, 7, 8, 9, 10 - Лях В.И. Мой друг – физкультура. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2001.
- 5) Слайд № 5 – Журавлева С.В. Фестиваль авторской песни. г. Магнитогорск
- 6) Слайд № 7 - www.posternazakaz.ru/shop/7698b957-13c9bfed463b0d5d55dc75bd/
- 7) Слайд № 12 – Соловьева Е.Е. Здоровый образ жизни. г. Магнитогорск