

ЗАКАЛИВАНИЕ



Если хочешь быть здоров-закаляйся!



Подготовила:

Учитель физической культуры

Первой квалификационной
категории

ГБОУ СОШ №476

Третьякова Елена Олеговна

ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание – комплексная система оздоровительных мероприятий и воздействий на организм с использованием целебных сил природы – солнца, воздуха и воды.

❖ *Принципы закаливания:*

- 1. Постепенность.** Организм не сразу приспосабливается к необычным условиям, поэтому увеличение силы раздражающего воздействия должно идти постепенно.
- 2. Систематичность.** Применять закаливающие процедуры надо систематически, они должны стать потребностью. Перерыв в закаливании снижает устойчивость к закаливающим воздействиям.
- 3. Учёт индивидуальных особенностей:** возраст, состояние здоровья, физическое развитие, условия жизни, среда, в которой проживаешь.
- 4. Разнообразие средств закаливания** с использованием холодных и тепловых процедур различной интенсивности.

СРЕДСТВА ЗАКАЛИВАНИЯ

❖ *Закаливание солнцем*



❖ *Закаливание воздухом*



❖ *Закаливание водой*



Солнце, воздух и вода – НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ!

ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ

- 1.Повышает тонус центральной нервной системы;
- 2.Активизирует деятельность желёз внутренней секреции;
- 3.Улучшает обмен веществ и состав крови;
- 4.Способствует образованию в коже витамина D.

Рекомендации:

- ▣ Применять осторожно. Первое пребывание на солнце не должно продолжаться более 5-7 мин. Затем каждое последующее можно увеличивать на 3-4 мин, доведя до 30 мин.
- ▣ Лучшее время для солнечных ванн в средней полосе с 8 до 12 ч, в южной-с 7 до 11 ч.



ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

1. Усиливает обмен веществ

2. Укрепляет нервную и сердечно - сосудистую системы.

Рекомендации:

Виды ванн	Температура	Продолжительность
Горячие	Свыше +30 °C	1 – 10 мин
Тёплые	+25...+30 °C	5 – 15 мин
Нейтральные	+21...+24 °C	10 мин – 2 ч
Прохладные	+16...+20 °C	15 мин – до 1 ч
Холодные	+14...+15 °C	3 – 30 мин



ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

1. Оказывает тонизирующее и возбуждающее действие на нервную систему, кровообращение и дыхание.

Рекомендации:

Виды ванн	Температура	Продолжительность
Горячие	Свыше $+40^{\circ}\text{C}$	5-8 мин.
Тёплые	$+36\dots+40^{\circ}\text{C}$	10-20 мин.
Нейтральные	$+33\dots+35^{\circ}\text{C}$	6-30 мин.
Прохладные	$+20\dots+32^{\circ}\text{C}$	3-5 мин.
Холодные	До $+19^{\circ}\text{C}$	3-15 сек.

Виды процедур:

- Обтирание;
- Обмывание стоп;
- Полоскание горла;
- Обливание водой;
- Душ;
- Купание в открытых водоёмах.



ОБТИРАНИЕ

Рекомендации:

- ▣ Обтираться полотенцем или губкой, смоченными водой, сначала – по пояс, а затем целиком;
- ▣ Обтирать последовательно шею, грудь, руки, спину, живот, ноги, после чего вытереть их насухо и растереть тело сухим полотенцем до покраснения по ходу движения крови к сердцу;
- ▣ Начальная температура воды для обтирания летом +26..+28 °с, зимой +30..+32 °с.



ОБМЫВАНИЕ СТОП

Рекомендации:

- ▣ Проводить в течение всего года ежедневно перед сном;
- ▣ Начинать с температуры воды $+26...+28$ °C, а затем довести до температуры $+12...+15$ °C;
- ▣ После обмывания стопы тщательно растереть до покраснения.



Fashiony.ru

БЕЗПЕЧНОСТЬ

ПОЛОСКАНИЕ ГОРЛА

Рекомендации:

- Проводить каждый день утром и вечером;
- Начальная температура воды $+23\dots+25^{\circ}\text{C}$, постепенно через неделю снизить на $1-2^{\circ}\text{C}$ и доводить до $+5\dots+10^{\circ}\text{C}$;



ОБЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Рекомендации:

- ▣ Приготовить 1 – 2 ведра воды;
- ▣ Начальная температура летом +28 °с, зимой +30 °с. Доводить температуру воды до +18...+20 °с;
- ▣ Выливать воду так, чтобы она равномерно стекала по всему телу от головы до пяток;
- ▣ После водной процедуры растереть тело до покраснения;
- ▣ Длительность процедуры 3 - 4 мин.



ДУШ

Рекомендации:

- ▢ Начальная температура воды $+35^{\circ}\text{C}$, а затем снизить её на $1 - 3^{\circ}\text{C}$ через каждые $5 - 7$ дней, доведя до $+18...+20^{\circ}\text{C}$;
- ▢ Применять контрастный душ для укрепления нервной системы;
- ▢ Процедуру закончить энергичным растиранием тела полотенцем.



КУПАНИЕ В ОТКРЫТЫХ ВОДОЁМАХ

Рекомендации:

- Начинать купание можно при температуре воды $+18...+20$ °с, желательно в утренние и вечерние часы, вначале 1, а затем 2 - 3 раза в день, соблюдая промежуток между купаниями 3 - 4 ч.



В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ – НЕ
БОЛЕЙТЕ!**