



# Закаливание

*Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль*

Составитель Митихина М.С.  
г. Курск

# Что такое – здоровье?

Здоровье – состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов, когда органы и системы организма человека уравновешены с окружающей, производственной и социальной средой (определение ВОЗ).

Знаменитый русский полководец Александр Васильевич Суворов был в детстве очень слабым и болезненным. Чтобы не болеть, он закалялся. Сначала он обтирал тело смоченным полотенцем. Это очень укрепило его организм. Потом он начал обливаться холодной водой и делал это каждый день. За долгую службу Александр Васильевич ни разу не болел. Он был всегда бодр и энергичен. Закаливание помогло А.В. Суворову победить болезни и стать одним из самых великих полководцев в мире.

# Принципы закаливания



- 1-- Соизмерять нагрузки и собственные возможности.
- 2-- Постепенность.
- 3-- Регулярность.
- 4-- Посоветуйся с врачом.

Закаливание – комплекс мероприятий. Способов закаливания очень много, каждый может выбрать то, что ему по душе.

## Закаливание солнцем



Всем известен закаливающий эффект солнечных ванн. Чтобы получить хороший загар русские на севере пили чай из зверобоя, который повышает чувствительность кожи. Однако и здесь необходимо соблюдать меру, учитывая особенности своего организма.

## Закаливание воздухом



Закаливание воздухом спасает человека от сквозняков. При данном виде закаливания на человека действует комплекс факторов: атмосферное электричество, скорость движения воздуха, температура. Начинают закаливаться с воздушных полуванн, затем принимают полные воздушные ванны при комнатной температуре по 10 минут.

## Закаливание воздухом



Затем, ежедневно прибавляя по 5 минут, доводят процедуру до 35-40 минут. Затем переходят на открытый воздух. По мнению специалистов, человек должен не менее 2 часов в день быть в обнаженном состоянии. Вот почему скифы при выполнении физических упражнений полностью снимали одежду.

## Закаливание водой



Кратковременные (2-3 минуты), прохладные (ниже  $30^{\circ}\text{C}$ ) водные процедуры повышают возбудимость, увеличивают силу мышц. Также действуют кратковременные (1-2 минуты) очень горячие процедуры (выше  $40^{\circ}\text{C}$ ). Тёплая вода ( $36-40^{\circ}\text{C}$ ) понижает мышечную напряженность, вызывает сон.



# Закаливание водой



В действии холодной воды можно отметить три фазы:

1 фаза. Кожа бледнеет. Это связано с резким сужением кровеносных сосудов.

2 фаза. Через некоторое время сосуды расширяются, появляется ощущение тепла, порозовение кожи.

3 фаза. Если холодная вода продолжает действовать дальше, то она вызывает застой крови, кожа синеет.

Для закаливания используют первые две фазы. Третью нельзя допускать!

# Закаливание водой



В порядке возрастающей интенсивности водные процедуры делятся на умывания, обтирания, души, ванны, купания. Высшая степень - обмывание ледяной водой и моржевание.

Александр Васильевич Суворов сказал кратко и метко: «Ледяная вода полезна для тела и ума».

# Закаливание паром



Великий полководец Александр Васильевич Суворов считал баню лучшим способом закаливания. Современники вспоминали: «...в бане Суворов выдерживал ужасный жар, после чего на него выливали вёдер десять холодной воды, и всегда два ведра вдруг...»

# Закаливание паром



На Руси победителям в соревнованиях дарили веники.

Берёзовый – при болях в мышцах, для заживления ран, для курильщиков.

Дубовый – для успокоения и для людей с жирной кожей.

# Закаливание паром



Липовый веник – при простуде.

Ольховый при ломоте в мышцах.

Пихтовый при радикулите.

Крапивный при болях в мышцах.

## Закаливание паром



«Который день  
паришься, тот день не  
старишься».

Веник даёт массаж,  
усиливает  
кровообращение,  
усиливает обмен  
веществ;

фитонциды веника  
убивают микробы;

эфирные масла  
препятствуют  
старению кожи.

# Закаливающий массаж



Существует много разновидностей массажа, наука подтвердила его живительный эффект. В отдельных случаях массаж противопоказан, необходима консультация врача.

На Востоке есть пословица: «Ум ребёнка – это руки матери». Эта пословица применима и к такому закаливающему фактору как массаж.

## Закаливание пищей

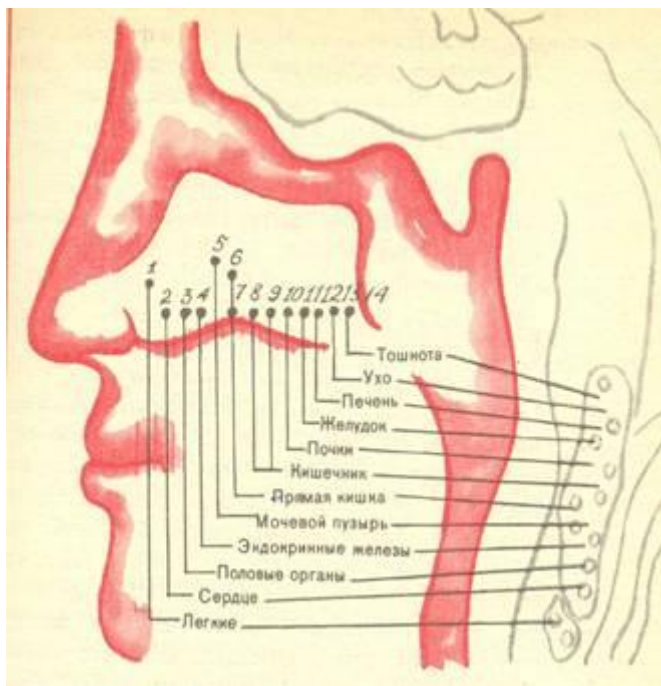
В Спарте физическая закалка прививалась гражданам с детства. Спартанцы изгоняли повара, если он начинал готовить изысканно и изощрённо.

Однажды правитель Сиракуз выписал из Спарты повара, чтобы попробовать знаменитую чечевичную похлёбку. Отведав знаменитое блюдо правитель спросил: «Что нужно, чтобы есть такую гадость?» И услышал ответ: «Длительные физические нагрузки и настоящий голод».

В древнем Риме был установлен памятник долгожителю, прожившему 112 лет, с надписью: «Он ел и пил в меру».



# Закаливание запахом



Локализация биологически активных точек на слизистой носа.

Ароматерапия — лечение заболеваний с помощью запахов.

Иванченко В. А. в книге «Секреты вашей бодрости» выделяет три группы запахов:

- 1) стимулирующие;
- 2) успокаивающие;
- 3) нормализующие работу мозга.

Тщательно выбирайте для себя духи и одеколон!

# Закаливание гимнастикой



Всем известно, что физические упражнения очень полезны. Некоторые учёные считают, что 80% людей находятся в состоянии стресса, а при стрессе просто необходима двигательная активность. Самая первая зарядка (из известных) была создана более двух тысяч лет назад древнеегипетским жрецом Гермесом Трисмегистом. Современные ученые были поражены высокой эффективностью упражнений.

# Закаливающим эффектом обладают прогулки на природе



Порфирий Корнеевич Иванов в 85 лет мог часами гулять без обуви и одежды на сильном морозе. Он более 50 лет занимался закаливанием.

# Закаливающим эффектом обладают прогулки на природе



Многие начинают заниматься закаливанием с детства, конечно, под пристальным вниманием взрослых.

## Советы для закаливания нервной системы



Стремиться к душевному спокойствию.

Избегать отрицательных эмоций.

Сознательное самоодобрение. Сен-Симон велел своему слуге будить его каждое утро словами: «Вставайте, граф, Вас ждут великие дела».

Советы для закаливания нервной системы.  
Крепкая, дружная семья.



**спасибо**

**за внимание**