


# Способы закаливания



Подготовила : учитель начальных классов  
МБОУ СШ №9 г.Красноуфимска  
Пролубщикова Наталья Владимировна

- Закаливание – один из эффективнейших способов сохранить здоровье.
  - В последнее время стали чрезвычайно распространены различные простудные заболевания, с которыми иммунная система человека вынуждена вести постоянную борьбу.
  - Это связано с потеплением климата, способствующим размножению вредных микроорганизмов, а также с употреблением аллергенных продуктов питания и множества всевозможных лекарств, к которым вирусы приспособляются почти мгновенно.
- Укреплять свое здоровье можно по-разному.  
Вот несколько способов закаливания организма.



- 
- Один из самых распространенных способов – закаливание воздухом, или прием воздушных ванн.
  - Когда в летнее время года человек находится в лесу или в парке, его организм через легкие и кожу насыщается особыми кислородными частицами – аэроионами, представляющими собой активные вещества, выделяемые растениями.
  - В морозном зимнем воздухе кислорода больше, он практически свободен от микробов, за счет чего усиливается сжигание холестерина, что чрезвычайно полезно для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями.

- Следующий способ сохранения здоровья – закаливание солнцем. Ультрафиолетовые лучи улучшают обмен веществ, активизируют функцию центральной нервной системы, губительно воздействуют на болезнетворные микробы, бодрят и заряжают энергией. Солнце – основной источник энергии для всех земных организмов.



- Прекрасная закаливающая процедура, чрезвычайно полезная и взрослым, и детям, – хождение босиком.
- Этот способ закаливания тренирует сосуды, расположенные под кожей стоп, уменьшает потливость ног, избавляет от мозолей и опрелостей. Словом, хождение босиком – это отличный пилинг для ног.



- Еще один способ закаливания организма – катание на лыжах и коньках.
- Эти спортивные занятия сочетают ~~закаливание солнцем, воздухом и движением.~~ При этом повышается сопротивляемость организма простудным заболеваниям, нормализуется дыхание, укрепляется опорно-двигательный аппарат, развивается координация движений.



- Целительные свойства воды известны с древних времен.
- Закаливание водой оказывает более сильный эффект по сравнению с закаливанием воздухом, так как сочетает и охлаждение, и нагревание, и механическое действие. Водное закаливание следует начинать с обтираний мокрым полотенцем или губкой, и только потом можно переходить к обливаниям, увеличивая действие холода.
- Принятие контрастного душа также считается одной из процедур обливания.



- Эффективное воздействие на организм человека оказывают морские купания.
- Плавание в морской воде и благотворное влияние морского воздуха обеспечивают хорошую психическую и физическую подготовку. Именно поэтому многие жители нашей страны устремляются летом к морю.





- Экстремальный способ закаливания – зимнее плавание, или моржевание. Учитывая сильнейший эффект переохлаждения, погружаться в прорубь можно только хорошо подготовленным людям.
- Моржевание считается высшей формой закаливания, оно способствует усилению работы всех систем организма благодаря предельной активизации процесса терморегуляции.



- Естественная гормонотерапия, повышающая сопротивляемость организма простудным заболеваниям, – закаливание снегом, особенно полезное после посещения парилки. При проведении этой процедуры активируются эндокринные процессы.



- Наконец, для здоровья и бодрости духа очень полезны паровые бани, или закаливание высокими температурами. При посещении парилки усиливается кровоснабжение, активизируются функции потовых и сальных желез, кожа очищается от жира и отмерших клеток. Паровые бани эффективно снимают усталость, и натруженное тело прекрасно отдыхает.



- Жизнь и здоровье человека напрямую связаны с воздухом, солнечным светом, водой и физическими занятиями.

Закаливание полезно каждому человеку.

- Пользуйтесь чудодейственными силами природы и будьте сильными, здоровыми и счастливыми!





---

Спасибо за внимание!