

# Для чего нужно закаливать свой организм



Исследовательская работа ученицы 4-А класса  
Амбарцумян Армине  
МОУ СОШ №17 г. Новый Уренгой

## Цель исследования

определить влияние на организм человека закаливания;

## Задачи исследования

изучить, что такое закаливание;

выделить основные принципы закаливания;

выявить виды и способы закаливания;

выяснить нужно ли закаливать организм;



# Объект исследования

## **ЗАКАЛИВАНИЕ**

### **Гипотеза**

Закаливание создаёт устойчивость организма к простудным заболеваниям, укрепляет здоровье и повышает работоспособность человека.

### **Что такое закаливание?**

**Закаливание** – это тренировка и совершенствование теплорегулирующих механизмов, усиление способности организма быстро приспосабливаться к колебаниям температуры и другим изменяющимся климатическим факторам.

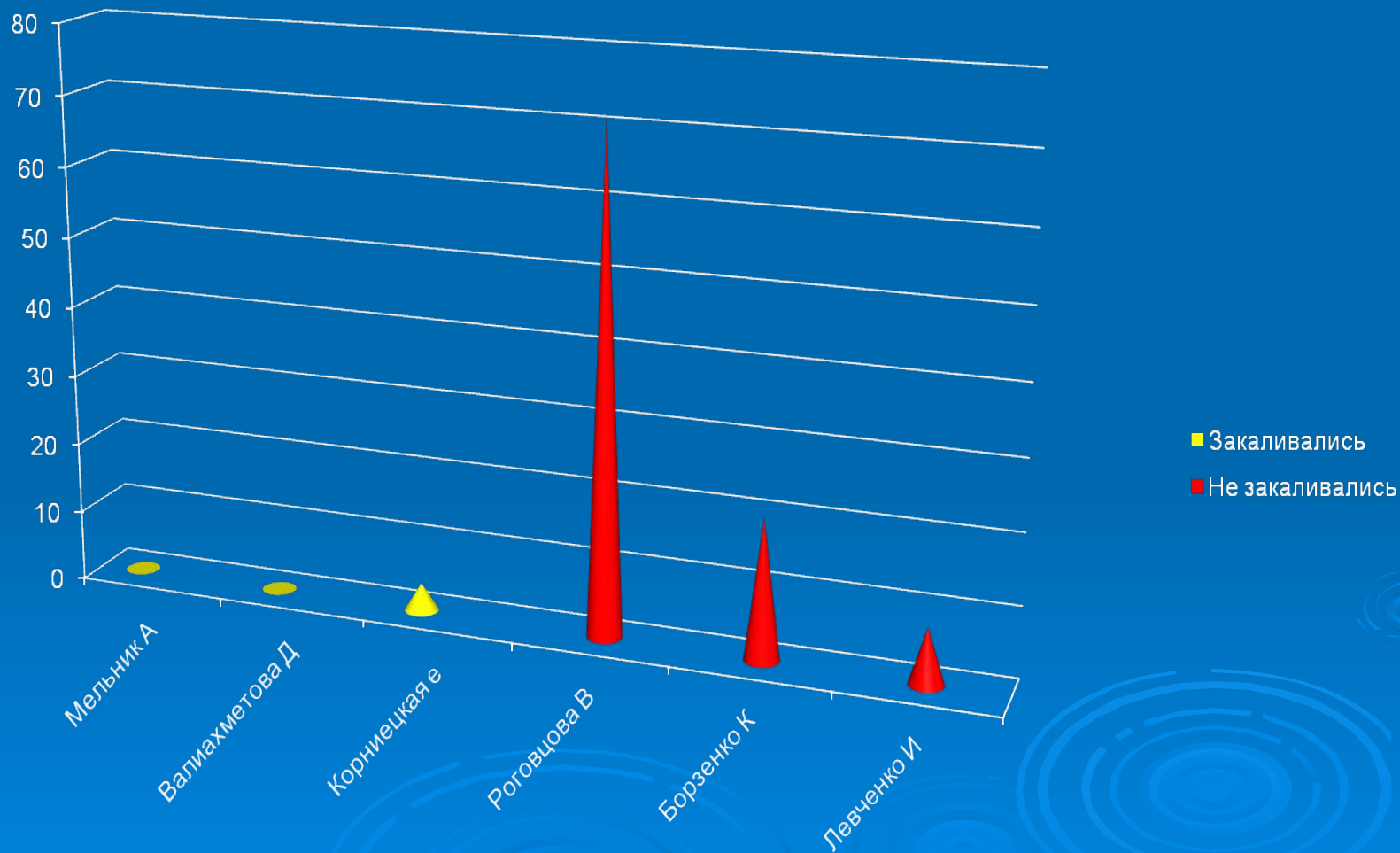
# Закаливание моего организма



- Летом и зимой закаливание воздухом ( прогулки, подвижные игры) каждый день.
- Закаливание солнцем – летом ( море, загорание).
- Закаливание водой: летом (море, река), зимой ( обтирание, обливание, душ).

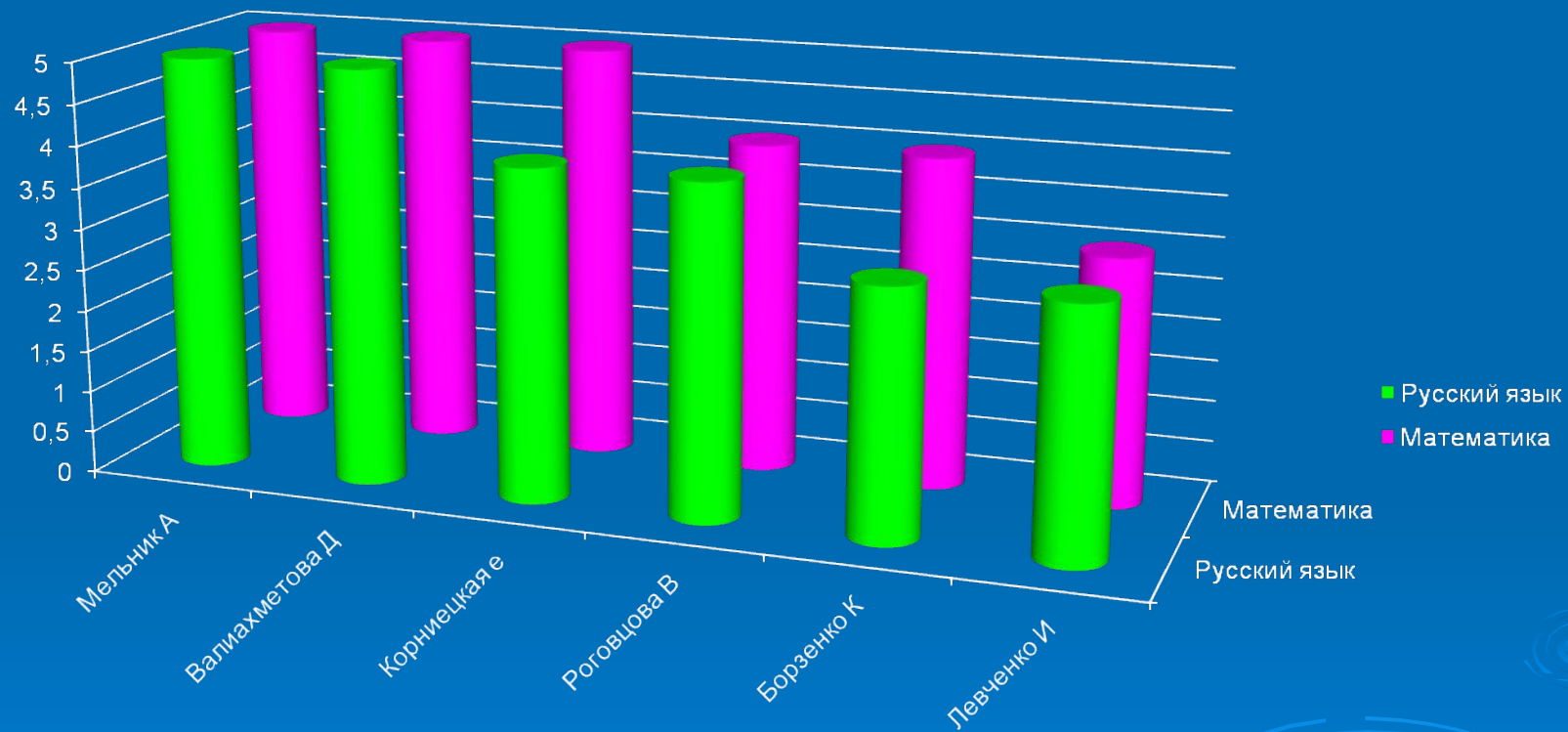


# Диаграмма отслеживания пропусков по болезни учащихся класса





# Итоги контрольных работ за I полугодие



# Результат

- С начала учебного года у меня нет ни одного простудного заболевания.



□ Нет пропусков занятий.

□ Усвоение учебного материала на «отлично».

□ Успехи на занятиях в музыкальной школе.

## Выводы

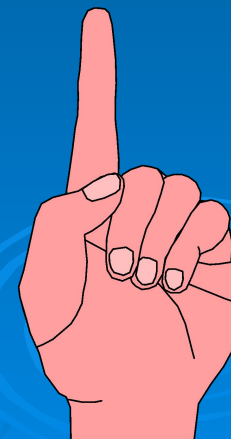


### Гипотеза доказана:

Закаливание создаёт устойчивость организма к простудным заболеваниям, укрепляет здоровье и повышает работоспособность человека.

### Пожелание всем детям!

Малыш ты хочешь быть здоров,  
Не пить плохих таблеток,  
Забыть уколы докторов,  
И капли из пипеток.  
Чтобы носом не сопеть,  
И не кашлять сильно,  
Обливайся каждый день,  
Лей весьма обильно.  
Чтоб в учебе преуспеть,  
И была смекалка,  
Всем ребятушкам нужна  
Водная закалка.



автор Т.Семисынова