

# *ЗАКАЛИВАНИЕ*

**И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА  
ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

# *Закаливание* –

это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путем систематического воздействия на организм этих факторов.

# В основе закаливания



- Способность организма человека приспособливаться к меняющимся условиям окружающей среды

# Так при закаливании происходит постепенное снижение чувствительности к действиям определенного физического фактора



- Систематическое воздействие на организм холода повышает устойчивость организма к действию низких температур





- При прекращении закаливающих процедур степень закаленности ослабеваеаает



# В наших условиях:

- Выработка устойчивости к холоду, так как охлаждение у незакаленных людей - основная причина возникновения респираторных вирусных заболеваний
- Под влиянием охлаждения снижается уровень обменных процессов, ослабляется деятельность ЦНС, что приводит к ослаблению организма и способствует обострению имеющихся хронических заболеваний



# Использование закаливающих процедур было известно человеку еще с древних времен

- Гиппократ считал его особой целительной силой
- На Руси оно было почитаемо и традиционно



# У закаленных людей



- Вырабатывается устойчивость к низким температурам
- Теплообразование происходит более интенсивно
- Повышается мощность всех защитных сил организма



# Самый простой метод закаливания – обтирание ВОДОЙ



- Полотенце, губку, или рукавицу из материи смачивают в воде и отжимают
- Производят обтирание рук, шеи, живота, спины и ног
- Растирают тело сухим жестким полотенцем до покраснения

# Обливание холодной водой

- Берут 2 ведра воды (вначале – около  $37^{\circ}\text{C}$ ) и выливают на все тело
- Можно делать в ванне
- Основная роль – температурное раздражение кожи, которое оказывает тонизирующее и возбуждающее действие на ЦНС, кровообращение, дыхание
- После – необходимо обтереть тело сухим полотенцем



# Наиболее эффективное средство закаливания - купание



- На организм одновременно воздействует солнце, воздух и вода
- Предполагает овладение важным умением - плавать

# ПОМНИТЕ!



- В настоящее время по экологическим причинам не во всех водоемах можно купаться

# При купании необходимо

- Соблюдать меры безопасности
- Купаться не ранее чем 1- 1.5ч. после еды
- Контролировать свое самочувствие
- Не допускать переохлаждения
- При определении длительности купания учитывать свои физические возможности, температуру воды и воздуха



# Наиболее эффективной водной процедурой является купание в ледяной воде (моржевание).

- Требуется специальная тренировка
- Психологическая настроенность важнее, чем тренировка терморегуляции
- В ледяной воде короткое пребывание безопасно (10-15с.)
- Время зависит от степени тренированности

# Солнечный свет – мощный стимулирующий и закаливающий фактор



- Расщепление сложных белковых соединений
- Образование красящего пигмента
- Образование витамина D
- Бактерицидное действие
- Загорелая кожа более устойчива к воспалениям и кожным заболеваниям

# Но все хорошо в меру и индивидуально



- Солнечные ванны следует принимать разумно, иначе они принесут не пользу, а ожоги, перегревание организма, солнечный удар, перевозбуждение нервной системы

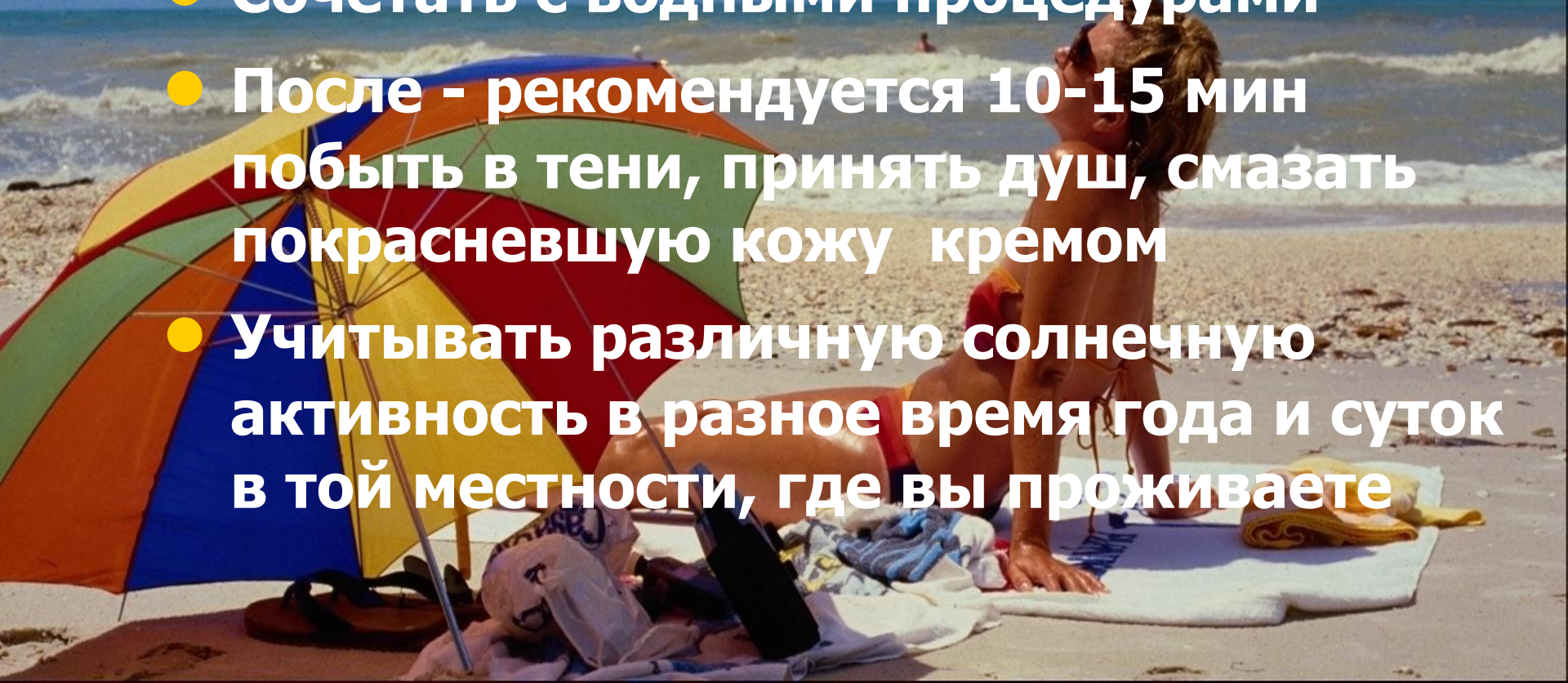




# Дозировка солнечных ванн



- По принципу увеличения
- Сочетать с водными процедурами
- После - рекомендуется 10-15 мин побыть в тени, принять душ, смазать покрасневшую кожу кремом
- Учитывать различную солнечную активность в разное время года и суток в той местности, где вы проживаете



# **Воздушные ванны – самый доступный способ закаливания**

- **Повышают обменные функции организма**
- **Укрепляют сосуды и нервы кожи**
- **Улучшают работу ЦНС и сердца**
- **Повышают общий тонус организма**

# Воздушные ванны лучше всего принимать

- На открытом воздухе
- Сочетать с физическими упражнениями
- После – принять душ или обливание



# Хождение босиком (босохождение) – составляющая ЗОЖ

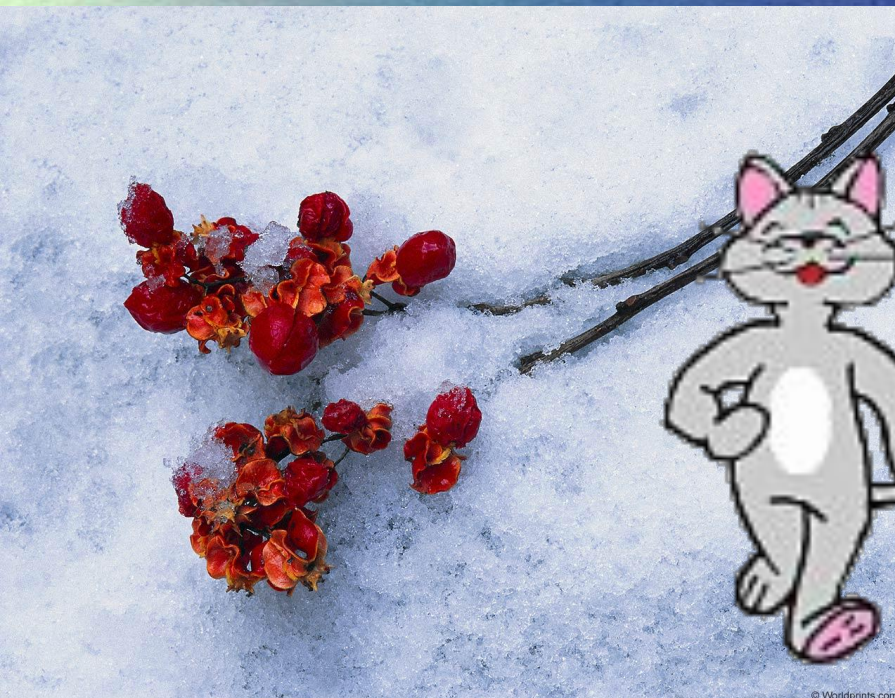
- Использовалось издавна для профилактики и лечения многих заболеваний
- Современная наука подтверждает его пользу
- При ходьбе босиком идет физическое воздействие на нервные окончания стопы (их здесь около 72 тыс.), их массаж и стимуляция систем организма
- Циркуляция крови в сосудах ног возрастает




**От ранней весны до поздней  
осени можно совершать  
прогулки по росе**



# Самое сильное закаливающее действие оказывает хождение босиком по снегу



- Прогулки по свежему снегу на первых порах не должны превышать 2 -4 мин.



**Все перечисленные процедуры  
должны проводиться в комплексе с  
физическими упражнениями**

- **Это обеспечит наиболее  
благоприятное влияние на общее  
состояние здоровья**
- **Закаливание должно иметь свое  
постоянное место в режиме дня**

**БУДТЕ ВСЕГДА  
ЗДОРОВЫ  
И**





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

