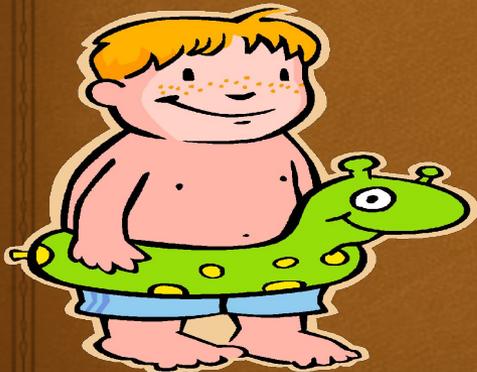




ЗАКАЛИВАНИЕ



Выполнила
Ученица
3 класса
Рузанова
Анастасия





□ *Закаливание* - это комплекс мероприятий ,
направленных на повышение устойчивости
организма к неблагоприятным факторам
окружающей среды, особенно к холоду



Специальные закаливающие процедуры

- Солнечные ванны
- Воздушные ванны
- Водные процедуры





СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ



При их проведении нужно строго соблюдать основные правила и строго дозировать их интенсивность. Нельзя злоупотреблять солнечными лучами. За 6 ч. пребывания под прямыми солнечными тело получает столько энергии, сколько необходимо для работы электрической лампочки в 60Вт в течении месяца по 5,5 ч ежедневно.

- Принимать не позже чем за 1ч до еды и не раньше 1,5 ч после еды
- Необходимо защищать голову
- Лучше принимать в движении
- По завершении – выкупаться или облить тело холодной водой (20-25оС) и отдохнуть в тени
- Учитывать индивидуальные особенности
- Вести контроль за самочувствием

Воздушные ванны



- Принимать не позже чем за 1ч до еды и не раньше 1,5ч после еды
- Лучше от 8 до 18ч при умеренной мышечной активности
- В местах защищенных от ветра при контроле самочувствия



Водные процедуры

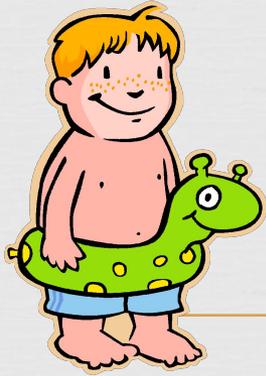
- *Закаливание носоглотки*
- *Обливание стоп*
- *Ножные ванны*
- *Ходение босиком*
- *Обтирание*
- *Обливание туловища*



Закаливание носоглотки

- Носоглотка – одно из холодоуязвимых мест. Для её закаливания надо использовать полоскание горла прохладной, а затем холодной водой, обтирание шеи. Не следует укутывать шею шарфом. В сильные морозы рекомендуется защищать горло и миндалины от прямого воздействия холодного воздуха при дыхании.





Обливание стоп



- Производится из лейки или кувшина. Ребёнок садится на стул или табурет, ноги ставит в таз. Воду льют на нижнюю треть голеней и на стопы. Длительность обливания – 25 -30 с. Температура воды вначале $28-27^{\circ}$, через каждые 10 дней её снижают на $1-2^{\circ}$; конечная температура не ниже 10°C . После обтирания ноги обтирают досуха, особенно между пальцами. Процедуру лучше проводить вечером за 1 ч до сна



Ножные ванны

- Ноги погружают в ведро или таз с водой. Начальная температура воды – 20-30°, конечная – 15-13°; она снижается через каждые 10 дней на 1-2°. Длительность первых ванн – не более 1 мин, а в конце – до 5 мин; она возрастает постепенно. Во время ванны выполняйте «топтание» в воде. После – ноги досуха вытрите. Проводите процедуру незадолго

Хождение босиком

- Это один из древнейших приемов закаливания. Он широко практикуется сегодня во многих странах. Хождение босиком рекомендуется для школьников поздней весной, летом и ранней осенью. Его длительность зависит от температуры земли. Особенно оно полезно по росе и после дождя.



Обтирание



- Оно проводится махровым полотенцем или рукавицей, смоченной в воде, в такой последовательности: руки. Ноги, грудь, живот, спина. Направление движений при обтирании – от периферии к центру. После обтирания тело вытирают досуха. Длительность – 1-2 мин. Температура воды снижается на 1-2° через каждые 10 дней (для младших школьников температура зимой 32-30° , летом -28-26° .)

Обливание туловища



Его производят из кувшина или лейки, держа их на 20-25 см от тела, в следующем порядке: спина, грудь, живот, руки, ноги. Голову обливать не рекомендуется. Начальная температура воды зимой не ниже 30°, летом – не ниже 28° конечная (предельная)- 20° и 18°С. Ее снижение производят постепенно каждые 10 дней.





ПРАВИЛА



- 1. Начиная закаливание в теплую погоду, когда можно одновременно принимать воздушные и солнечные ванны. Это время отдыха, игры, прогулок. Водные процедуры начинай во время купания в реке, озере
- 2. Ходи босиком по лесной тропинке, песку, мягкой траве, гальке
- 3. После водных прцедур разотри тело сухим полотенцем до легкого покраснения.





ПРАВИЛА



- 4. Если начал закаляться, то делай это каждый день! Если пропустил 1-2 недели, то надо начинать все сначала
- 5. Выполняй закаливающие процедуры только будучи здоровым
- 6. Если во время купания появилась дрожь, озноб, то немедленно выйди из воды, разотрись полотенцем, надень сухую одежду, побегай

Чтобы предохранить себя во время закаливающих процедур от перегревания или переохлаждения, следует также соблюдать несколько несложных, но важных правил.



- 1. Немедленно прекращай закаливающие процедуры при ухудшении самочувствия.
- 2. Не оставайся под прямыми солнечными лучами в первые жаркие дни более 10 минут.
- 3. Надевай на голову легкую шапочку из светлой ткани.
- 4. Быстро смени верхнюю одежду, носки и обувь, если они намокли в холодную погоду.

Проверь себя!!!

- 1. Хочу быть закаленным.
- 2. Обтираюсь.
- 3. Обливаюсь.
- 4. Принимаю контрастный душ.
- 5. Закаляюсь каждый день.
- 6. Люблю плавать, играть в воде.
- 7. Загораю в головном уборе.



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!!!

