

# Ты и твое здоровье

## Как закаливать свой организм

Битель И. В.

Учитель МОУ СОШ № 27

2010год

Нижний Новгород

# Содержание

1. Цели и задачи
2. Основные принципы закаливания
3. Основные формы закаливания

- Закаливание воздухом
- Закаливание водой
- Закаливание солнцем
- Парение
- Ходьба босиком



# Цели и задачи

- **Расширять знания учащихся об укреплении своего здоровья**
- **Воспитывать человека, который умеет заботиться о своем здоровье**
- **Сформировать твердое убеждение в необходимости поддерживать свое здоровье**



# Основные принципы закаливания



систематичн  
ость



постепенно  
сть



индивидуализа  
ция



разносторонност  
ь

# Основные формы закаливания





# Закаливание воздухом

- Проветривание помещения
- Сон при открытой форточке

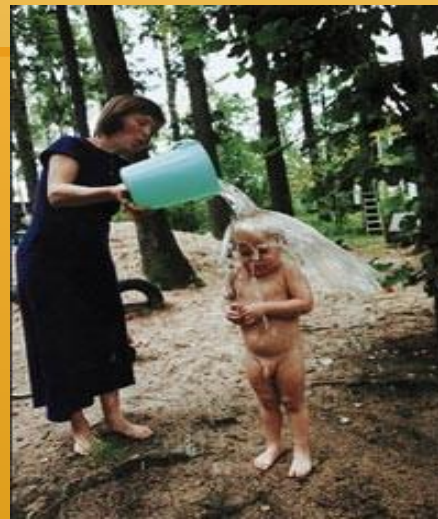


- Воздушные ванны
- Пребывание на свежем воздухе



# Закаливание водой

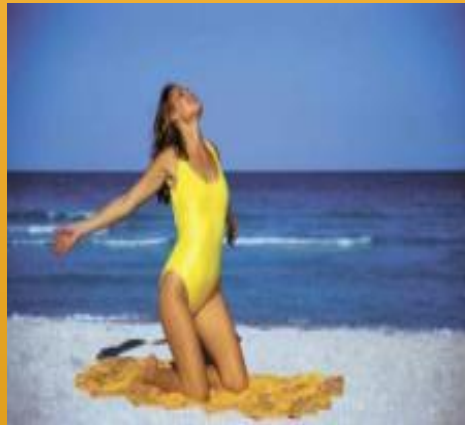
- Обливание
- Обтирание
- Контрастный душ
- Купание в открытом водоеме
- Моржевание (плавание в ледяной воде)





# Закаливание солнцем

- Солнечные ванны
- Правильная дозировка загорания





# Парение

- Банные процедуры с трех лет
- Парильное отделение



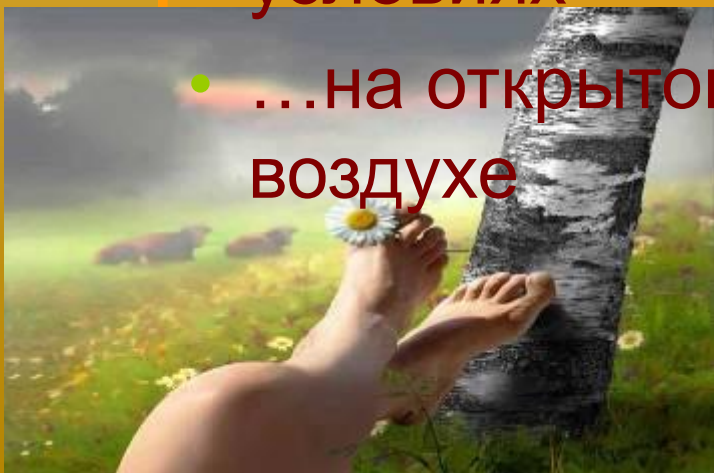
# Ходьба босиком

«Промочил ноги-  
получил ангину,»-  
говорят в народе

- Закаливание стоп  
ног в домашних  
условиях



- ...на открытом  
воздухе



# Выводы

Закаливание организма не только продлевает жизнь человека, но и сохраняет его активность и трудоспособность на долгие годы





Спасибо за внимание

