

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



индивидуализа
ция



постепенно
сть



разносторонност
ь

Основные формы закаливания



Закаливание воздухом

- Проветривание помещения
- Сон при открытой форточке

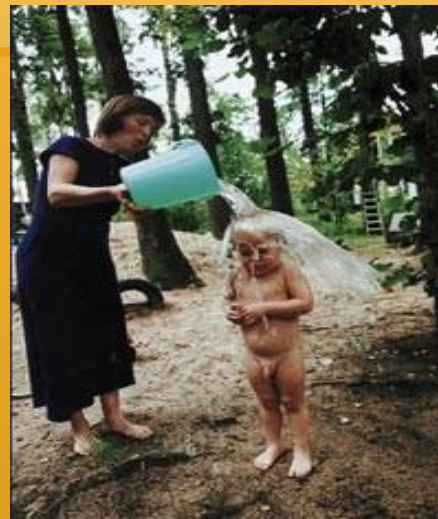


- Воздушные ванны
- Пребывание на свежем воздухе



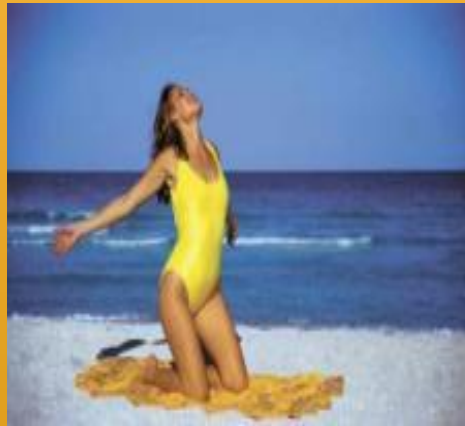
Закаливание водой

- 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



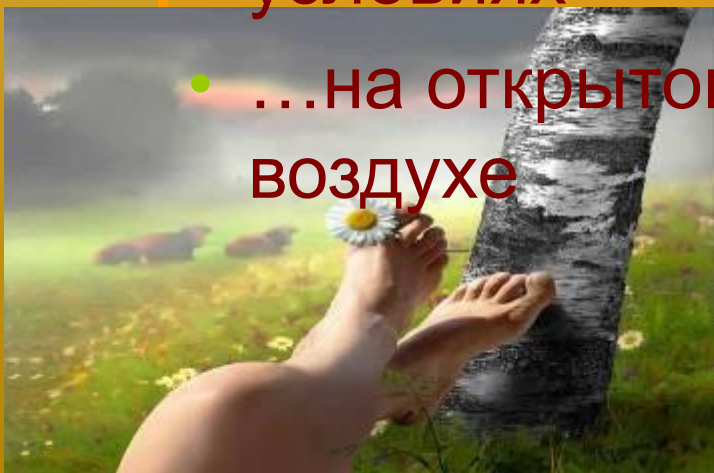
Ходьба босиком

«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

