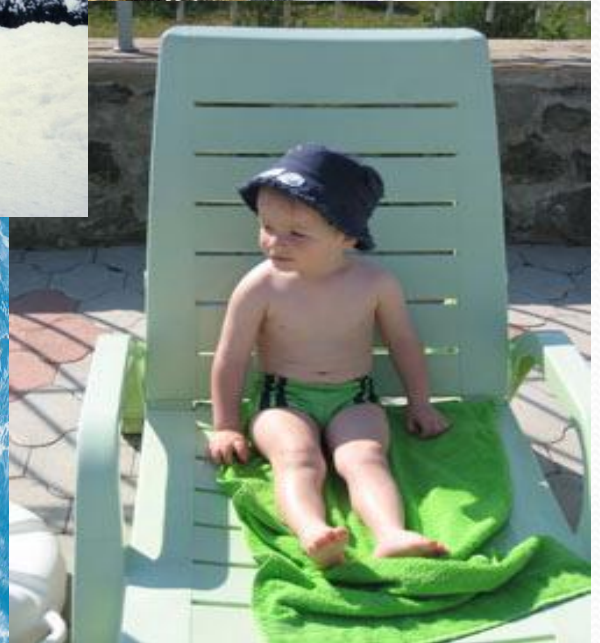


*Если хочешь быть
здоров -*



Автор: Лебединская С.А



*Если хочешь быть
здоров -
закаляйся.*

Автор: Лебединская С.А

- Здоровье - одна из самых главных ценностей человеческой жизни, источник радости. Не случайно на вопрос о том, что является более ценным для человека - богатство или слава, один из древних философов ответил, что ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного, но богатого короля.

- - Как вы думаете, прав ли древний философ? Почему?



«Здоровье человека – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.»

1975 год.
Москва.
Всемирный
конгресс
врачей под
эгидой ВОЗ.



ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

РОДИТЕЛИ

ДРУЗЬЯ



ОБЩЕСТВО

- УМЕНИЕ ЖИТЬ
В СОЧЕТАНИИ

С СОБОЙ И
ОКРУЖАЮЩИМИ



ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



Социальное здоровье



Как сохранить свое здоровье на долгие годы?



Виды закаливания

1. ВОДОЙ



ЗАКАЛИВАНИЕ

2. ВОЗДУХОМ



3. СОЛНЦЕМ



4. КОМПЛЕКСНОЕ

Закаливание – это система специальной тренировки для укрепления здоровья.

В основе закаливающих процедур лежит многократное воздействие тепла, охлаждения, солнечных лучей. При этом у человека постепенно вырабатывается **адаптация** или **приспособление к внешней среде**.





- *В процессе закаливания совершенствуется работа организма: улучшаются физико-химическое состояние клеток, деятельность всех органов и их систем. В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие.*



Закаливание водой

Начальным этапом закаливания водой является обтирание. Его проводят с помощью губки, полотенца или рукой, смоченной водой. Обтирание производят последовательно: сначала шея, затем грудь и спина, потом их насухо вытирают и растирают до красноты полотенцем. Вся процедура занимает примерно пять минут.



Следующий этап закаливания – обливание.
Для первых обливаний целесообразно применять воду с температурой около $+30^{\circ}\text{C}$, снижая ее в дальнейшем до $+15^{\circ}\text{C}$ и ниже. После обливания тело нужно энергично растереть.





- *Более эффективная водная процедура – это душ. В начале закаливания температура воды должна быть около $+30^{\circ}\text{C}$ - $+32^{\circ}\text{C}$, а продолжительность не более минуты. В дальнейшем температуру можно постепенно снижать и увеличивать продолжительность до 2 минут, включая растирание тела. Регулярный прием водных процедур вызывает чувство бодрости, свежести и повышенной работоспособности.*

Для закаливания организма, рекомендуется применять и местные процедуры. Это полоскание горла холодной водой и обмывание стоп. Стопы после обмывания тщательно растирают до покраснения.



Зимнее купание

Занятия таким плаванием следует начинать после предварительной тренировки закаливания. Купание в проруби, как правило, начинают с небольшой разминки, включающей в себя легкий бег и гимнастические упражнения. Пребывание в воде длится не больше 30-40 секунд, для длительно занимающихся «моржей» - 90 секунд. После выхода из воды делают энергичные движения, насухо вытирают тело полотенцем и проводят самомассаж.



Закаливание в парной



Под влиянием банной процедуры повышается эмоциональный тонус организма, его работоспособность, ускоряются восстановительные процессы после длительной физической работы. Возрастает сопротивляемость организма к инфекционным и простудным заболеваниям. Посещение парной усиливает кровообращение во всех тканях организма, расширяет кровеносные сосуды. Под влиянием высокой температуры интенсивно выделяется пот, это способствует выведению из организма вредных веществ.

Правила закаливания

ВОДОЙ:

- 1. Купаясь в тёплой воде, полей себя чуть прохладной водой, затем снова теплой и снова прохладной.
- 2. Вытерев тело полотенцем, оденься.
- 3. Повторяй это ежедневно, постепенно снижая температуру воды на 1-2 градуса.



Закаливание солнцем

Ультрафиолетовые лучи способствуют образованию в организме витамина D.



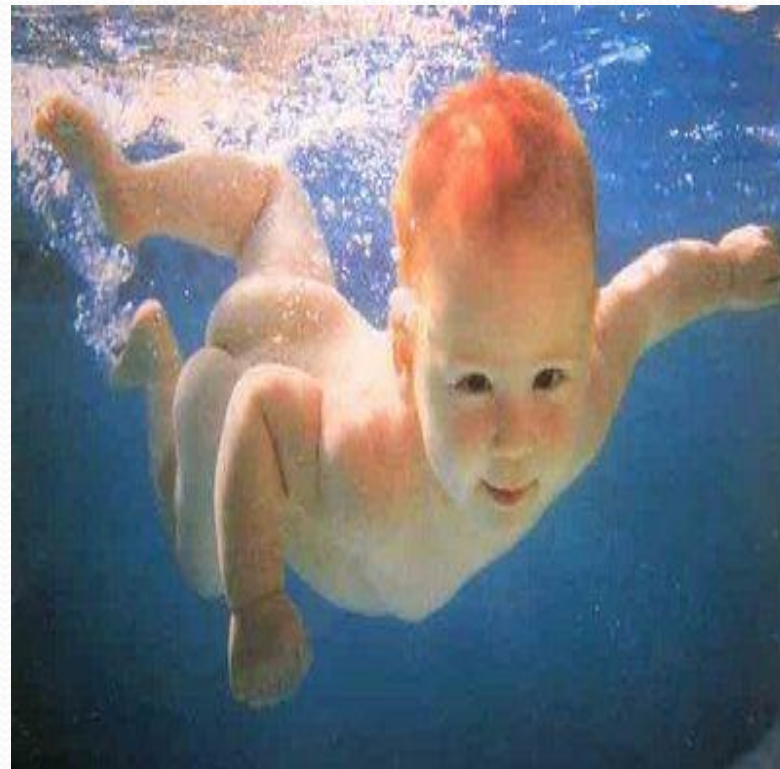
Правила загорания:



- 1. Загорай на солнце по 3-4мин, с перерывом 10мин.
- 2. Прибавляй в день по 2-3 мин пребывания на солнце.
- 3. Загорай в утренние и вечерние часы.
- 4. Находишься на солнце в головном уборе.
- 5. Не можешь загорать на солнце – загорай в облачную погоду.

ВОДОЙ:

- 1. Купаясь в тёплой воде, полей себя чуть прохладной водой, затем снова теплой и снова прохладной.
- 2. Вытерев тело полотенцем, оденься.
- 3. Повторяй это ежедневно, постепенно снижая температуру воды на 1-2 градуса.



Правила воздушного закаливания:



- 1. Принимай воздушные ванны на солнце и в тени.
- 2. Чаще бывай в походах, на прогулках, экскурсиях в лесу, парке, за городом.
- 3. Принимай воздушные ванны ежедневно.
- 4. Следи за чистотой воздуха и проветривай комнату перед сном.

**Рано утром все проснулись,
Хорошенько потянулись.
Спинки дружно все прогнули –
Вот и мышцы отдохнули.**





- **Нашей матушке-землице**
- **В пояс надо поклониться.**
- **Повернулись вправо-влево –**
- **Стало гибким наше тело.**

- **Поднимаемся
все выше –**
- **Выше дома,
крыши выше.**
- **Руки к солнцу
потянули,**
- **Опустили и
встряхнули.**





- **Носом воздух
мы вдыхаем**
- **И на месте
пошагаем.**
- **Всем здоровья
пожелаем!!!!**

Отгадайте, ребята, очень полезные загадки:

Вафельное и полосатое,

Гладкое и лохматое-

Всегда под рукою,

Что это такое?

полотенце





**Горяча и холодна-
Я всегда тебе нужна.
Позовёшь меня- бегу
От болезней стерегу.**

вода





**Днём на небе гуляет,
А спать на землю ложится.**

солнце



**Дождик теплый и густой,
Этот дождик не простой!
Он без туч, без облаков
Целый день идти готов**

Душ



**Без чего не может мама
Ни готовить, ни стирать,
Без чего мы скажем прямо –
Человеку – умирать!**





**Чтобы лился дождик с неба,
Чтоб росли колосья хлеба,**



**Чтобыплыли корабли,
Чтоб варили кисели,**



**Чтобы не было беды –
Жить нельзя нам без ...**





*Спасибо за
внимание!*