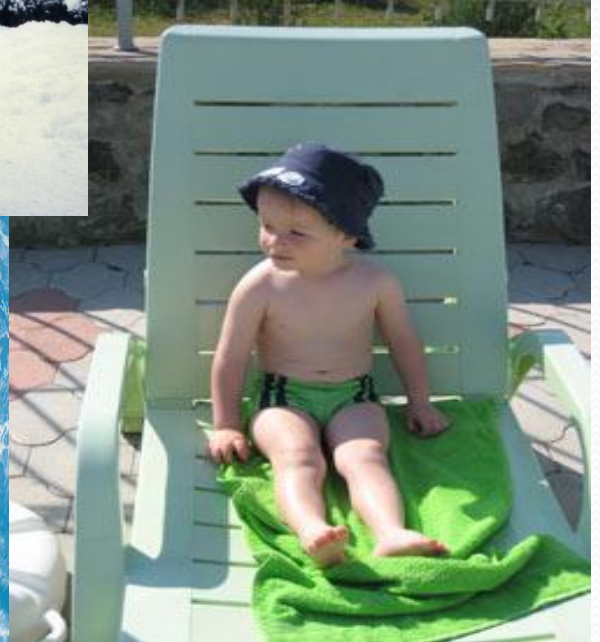


*Если хочешь быть  
здоров -*



*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!*