

Тема урока:

*«От болезней всех
полезней»*

Как справился с болезнью
придворный врач?



«Весна в старом городе» © Сергей ВАСИЛЬЕВ, 2006

Страна Ватных одеял

LovePostel.ru





LovePostel.ru





Как справился с болезнью
придворный врач?

Как справился с болезнью придворный врач?

- прогулки в любую погоду;
- хождение босиком по влажному песку, по траве;
- сон открытой форточкой;
- одежда по погоде;
- почаще бывать в лесу;

***ЗАКАЛИВАНИЕ
И
закаливающие
процедуры***

Цели урока.

1. узнаем, что такое закаливание, друзья
закаливающих процедур

2. Способы закаливания

3. познакомимся с правилами
закаливания

Что говорят учащиеся школы
о закаливании?

Закаливание - это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (низкой или высокой температуры) путём систематического воздействия на организм этих факторов.

В основе закаливания лежит способность организма человека приспособливаться к меняющемуся условию окружающей среды.

Друзья закаливающихся процедур:

- солнце

- ВОЗДУХ

- ВОДА



Обтирание



ОБЛИВАНИЕ

Хорошим методом закаливания является обливание холодной водой. Для этого берут 2 – 3 ведра холодной воды желаемой температуры и выливают на всё тело. Основную роль при обливании играет температурное раздражение кожи. После обливания тело необходимо обтереть сухим полотенцем.



Воздушные ванны



ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

Этот тип доступен каждому человеку в любое время года. Воздух действует непосредственно на наше тело, кожу. Приводит к ряду биохимических изменений в клетках тканей, раздражает кожные рецепторы нервной системы. Воздушные ванны лучше всего применять на открытом воздухе, их полезно сочетать с различными физическими упражнениями – ходьбой, бегом, гимнастикой.

СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

Этот тип закаливания следует принимать разумно, иначе вместо пользы они могут вызвать ожоги кожи, перегрев организма, солнечный удар, перевозбуждение нервной системы. Прием солнечных ванн целесообразно сочетать с водными процедурами. После приёма рекомендуется 10 – 15 минут побыть в тени, а затем

КУПАНИЕ В ОТКРЫТЫХ ВОДОЁМАХ

Наиболее эффективным средством закаливания является купание в открытых водоёмах. Во время купания на организм одновременно воздействует солнце, воздух и вода. Прежде чем купаться, обязательно обращайтесь внимание на правила безопасного поведения при купании. Купаться рекомендуется не раньше, чем через 1 – 1,5 часа после еды.

Босохождение

- *Хождение босиком испокон веков использовалась для профилактики и лечения многих заболеваний.*

Современная наука подтверждает пользу босохождения. Прогулка по свежему снегу на первых порах должна быть не более 2 – 4 минут. Ходьба босиком – это сильнейшее профилактическое и целительное средство, одна из составляющих системы здорового образа жизни.

Моржевание



Доказано, что ледяная вода:

- активизирует все физиологические процессы в организме,
- способствует предупреждению ряда заболеваний (холодом лечат даже рак),
- повышает жизненную энергию,
- улучшает эмоциональное состояние человека.



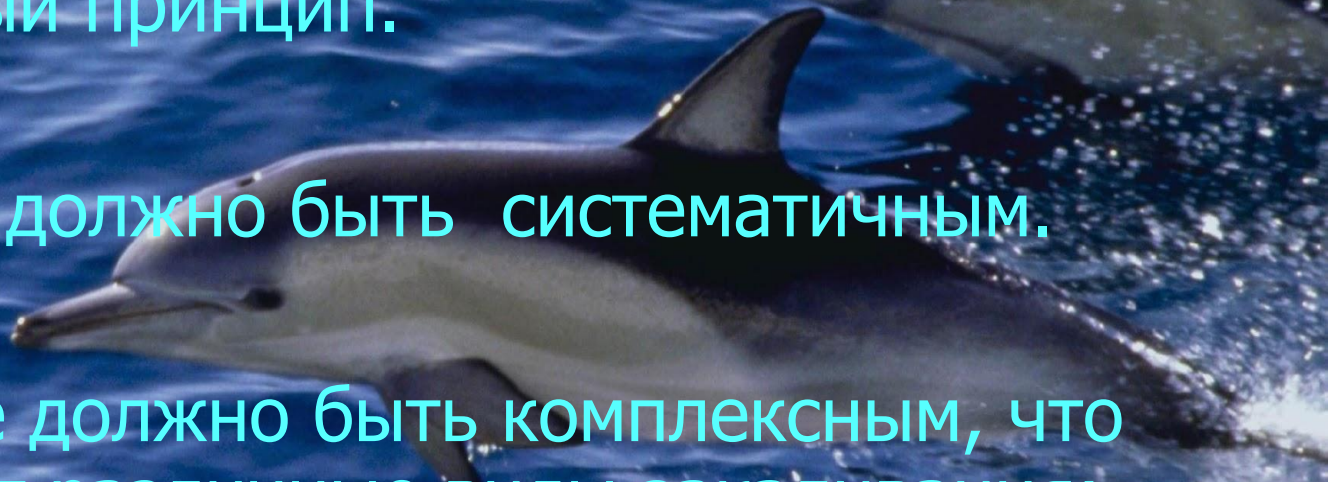


Правила закаливания:

Необходимость психологического настроения на закаливание, заинтересованность в нём. Это самый важный принцип.

Закаливание должно быть систематичным.

Закаливание должно быть комплексным, что предполагает различные виды закаливания: пассивные и активные, общие местные, коллективные индивидуальные.



Правила закаливания:

Закаливание должно быть постепенным, время контакта с сильным холодом должно увеличиваться постепенно.

Закаливание должно проводиться с учётом индивидуальных особенностей организма и климатических условий конкретного региона.

Закаливание должно быть «на грани удовольствия», т.е. не насиловать себя чрезмерными нагрузками.

- ▪ Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья
- ▪ В холод – каждый молод
- ▪ Воды холодной не бойся – ежедневно ею мойся
- ▪ Куда часто заглядывает солнце – там редко бывает врач
- ▪ Босиком ходить – здоровым быть
- ▪ Болезнь легче предупредить – чем лечить
- ▪ Если хочешь быть здоровым – закаляйся

Спасибо за внимание!