

Закаливание и здоровье



Для учащихся 4 класса

Орлова О.Б. – учитель физической культуры КОУ ДС
«Адаптивная школа-интернат № 5» г. Омск

- Давно известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% - от состояния окружающей среды, 8-12% - от уровня здравоохранения и 50-70% - от образа жизни.





**Рациональное
Питание**



1. Курение

**Искоренение
Вредных
привычек**



Здоровый Образ Жизни.



2. Алкоголь



3. Наркотики



**Закаливание и
занятия спортом**



**Правильный
Режим труда и отдыха**



- Закаливание - обязательный элемент физического воспитания, особенно важный для молодежи, так как имеет большое значение для укрепления здоровья, увеличения работоспособности, улучшения самочувствия, настроения и бодрости.



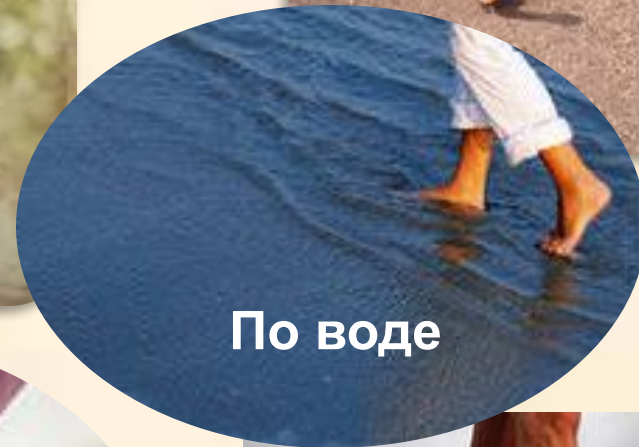
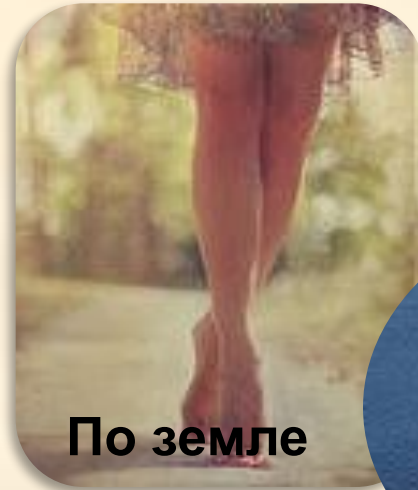
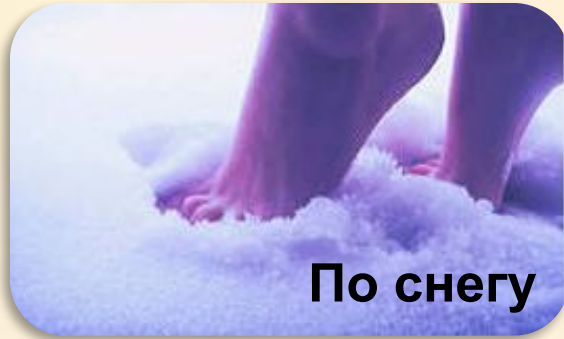
Регулярное закаливание обеспечивает:

- Увеличение способностей к восприятию и запоминанию.
- Укрепление силы воли.
- Активную физиологическую деятельность и здоровую жизнь.
- Замедление процесса старения.
- Продление срока активной жизни на 20-25 %.

- Широко известны различные способы закаливания - от воздушных ванн до обливания холодной водой.



- С незапамятных времен известно, что ходьба босиком - замечательное закаливающее средство.



- Зимнее плавание - высшая форма закаливания. Чтобы ее достичь, человек должен пройти все ступени закаливания.



Основные принципы закаливания



- систематичность и последовательность;
- постепенность увеличения силы раздражающего воздействия.
- учет индивидуальных особенностей;
- комплексность воздействия природных факторов.

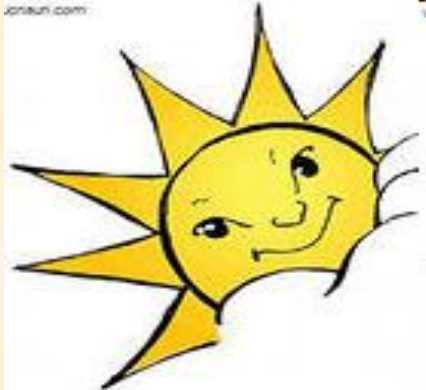
Основные методы закаливания

1. Закаливание воздухом:
 - а) прогулки на воздухе,
 - б) воздушные ванны,
2. Закаливание солнцем.
3. Закаливание водой:
 - а) обтирание,
 - б) обливание,
 - в) душ,
 - г) закаливание в парной.



Закаливание воздухом





Закаливание солнцем



Закаливание водой:



Закаливание водой



- Еще одним действенным закаливающим средством является контрастный душ. Хорошо действует он и как стимулятор нервной системы, снимая утомление и повышая работоспособность.



- Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность.



- Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.



Секреты закаливания:

Утром - бег и душ бодрящий,
Как для взрослых, настоящий!
На ночь окна открывать,
Свежим воздухом дышать!
Ноги мыть водой холодной,
И тогда микроб голодный
Вас во век не одолеет!



БУДЬ ЗДОРОВ!

