

***Солнце, воздух
и вода -***

***наши лучшие
друзья!***

Проект по предмету физическая культура выполнила
ученица 6 класса Милодан Ирина. Руководитель
проекта Гора Т.В.

Закаливание

- Закаливание – мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм. Оно укрепляет нервную систему, оказывает благотворное влияние на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление, улучшает обмен веществ.



При закаливании следует соблюдать следующие правила:

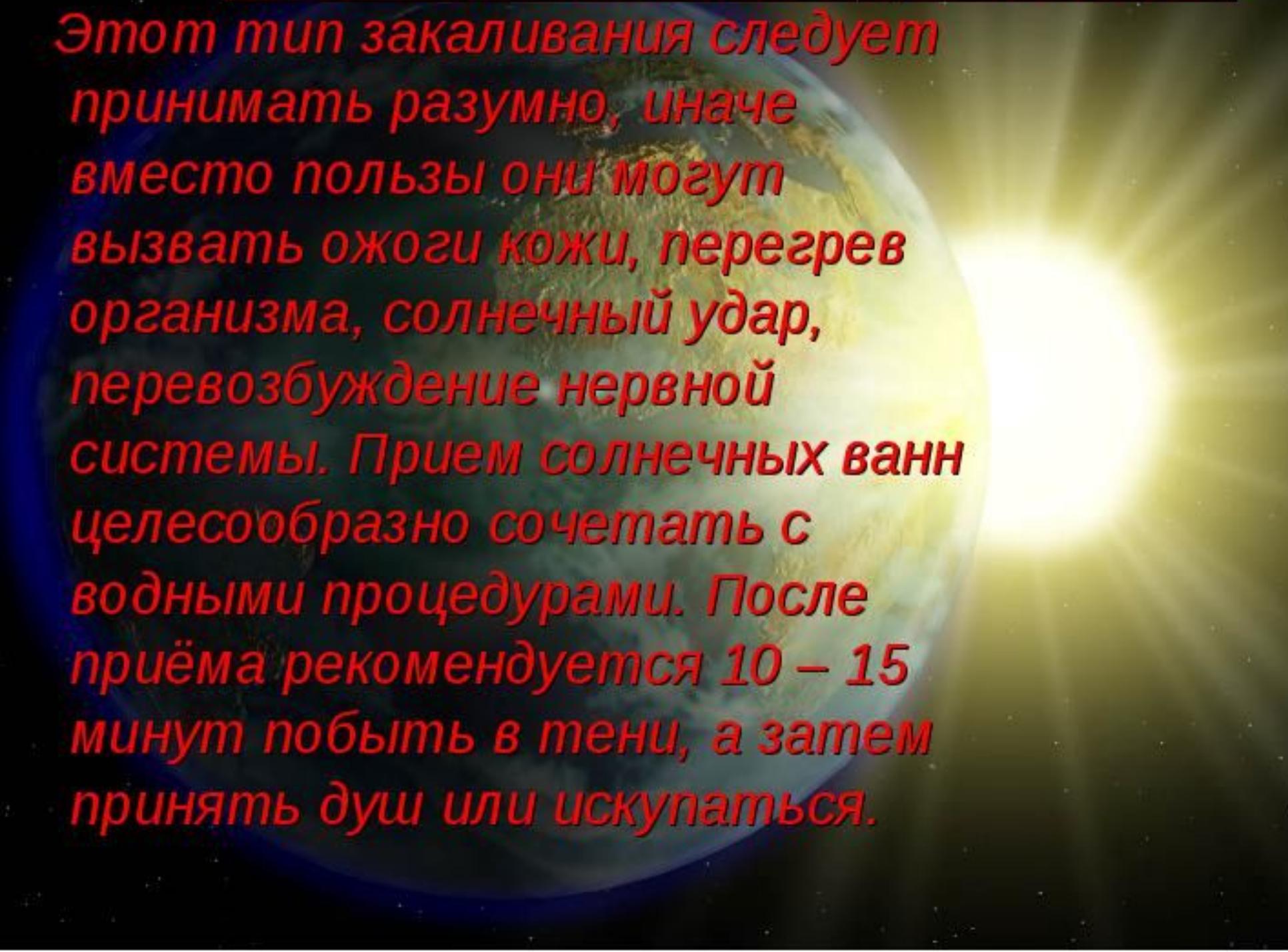
- Закаляться нужно постепенно;
- Нельзя начинать закаливание во время болезни;
- Начал закаливание не делай перерывов;
- Не допускать переохлаждения;
- Сочетать закаливающие процедуры с физическими упражнениями и массажем;
- Начинать закаливание можно в любом возрасте;
- Используй разные средства закаливания: солнце, воздух и воду;

Солнечные ванны.

Солнечные ванны имеют продолжительное влияние на детский организм, предупреждая разные заболевания кожи, насыщая организм витамином D (который очень важен для роста и правильного развития организма).

Принятие солнечных ванн следует начинать с 5 минут и постепенно прибавляя по 5 мин., доводя до 40 мин., учитывая общее состояние, тренированность и степень закаленности.

Солнечные ванны следует принимать лежа на кушетке или сидя в шезлонге подставляя солнцу разные стороны тела.



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 принять душ или искупаться.

Закаливание воздухом

Этот тип закаливания доступный 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.

Эффективность закаливания воздухом зависит не только от температуры, влажности, но и от скорости его движения. При ветре тело остывает быстрее, чем в безветрие. Чем выше скорость ветра, тем больше теплоотдача кожи и тем эффективнее закаливание воздухом.



Закаливание водой - ЭТО

- ❖ Обтирание
- ❖ Обливание
- ❖ Душ
- ❖ Купание
- ❖ Моржевание
- ❖ Хождение босиком



Обтирание.

Начальным этапом закаливания водой является обтирание.

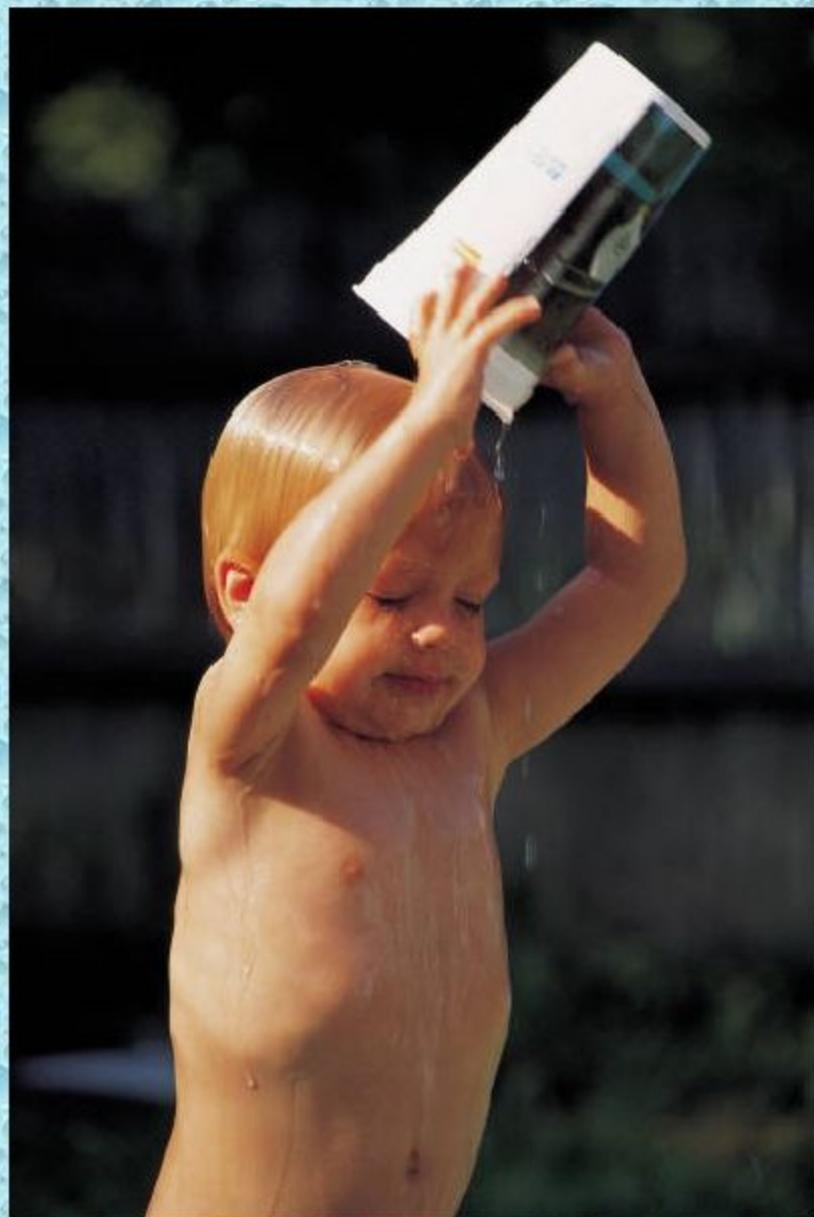
Его проводят с помощью губки, полотенца или рукой, смоченной водой.

Обтирание производят последовательно: сначала шея, затем грудь и спина, потом их насухо вытирают и растирают до красноты полотенцем. Вся процедура занимает не более 5 минут.



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, рефлекторно оказывает тонизирующее, дыхание. После обливания тело необходимо обтереть сухим полотенцем.



Душ

В начале закаливания вода в душе должна быть $+30...+35^{\circ}\text{C}$, а продолжительность процедуры - не более одной минуты. Затем температура воды постепенно снижается, а время приёма душа увеличивается до 2 минут.

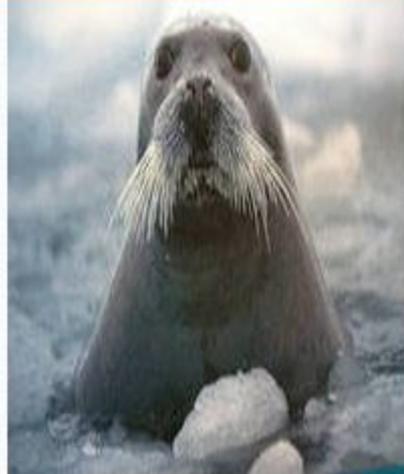
Процедура должна обязательно заканчиваться энергичным растиранием тела полотенцем. Как правило, после приёма душа появляется бодрое и хорошее настроение.

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.



МОРЖЕВАНИЕ

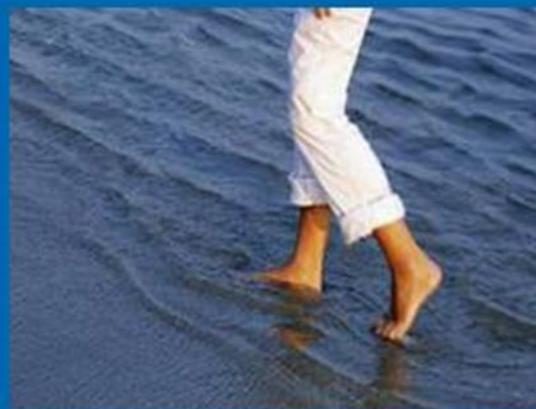


Наиболее эффективной водной процедурой является купание в ледяной воде. Однако подготовка к этому требует специальной тренировки и знаний физиологических процессов, проходящих в организме человека при купании в ледяной воде. Это высшая форма закаливания, так как в короткое время подключает к борьбе «за выживание» все органы человека.

Большое внимание привлекает зимнее купание, которое оказывает влияние практически на все функции организма. У «моржей» улучшается работа сердца и легких, совершенствуется система терморегуляции, возрастает газообмен. Занятия таким плаванием следует начинать после предварительной тренировки закаливания.



Хождение босиком



- Хождение по воде - это разновидность холодной ванны для стоп. Ходить можно по речной воде, в бассейне или ванной. Вода должна покрывать ноги до середины голени. При совершении каждого шага стопу следует поднимать над поверхностью воды. Хождение босыми ногами по мокрой траве или по только что выпавшему снегу - один из самых простых способов закаливания организма. Однако только регулярное хождение по росе принесет желаемый эффект.

Мы испробовали способы закаливания в нашей семье и выяснили:

- если больше времени проводить на свежем воздухе, то улучшается общее состояние организма и настроение;
- принимая солнечные ванны, получаешь необходимую энергию от солнца;
- если обливаться холодной водой, то приучаешь организм к смене температуры, становишься бодрее;



«Разве здоровье не чудо?»

Антон Павлович Чехов

Спасибо за внимание!