

# **Закаливание**

**Учитель физической культуры  
МБОУ СОШ №22  
Маймулина О.В.**

# \* Закаливание организма

- \* Закаливание организма - это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, вырабатывают иммунитет, улучшают терморегуляцию, укрепляют дух.
- \* Закаливание - это своего рода тренировка защитных сил организма, их подготовка к своевременной мобилизации при необходимости в критических условиях.





\* В процессе закаливания нормализуется состояние эмоциональной сферы, человек становится более сдержанным, уравновешенным, закаливающие процедуры улучшают настроение, придают бодрость, повышают работоспособность и выносливость организма, повышают самооценку. Закаленный человек легче переносит критические перепады температуры и резкую смену погодных условий, неблагоприятные условия жизни, лучше справляется со стрессами. Закалка - это хорошая подготовка к взрослой жизни в юности.



- \* Основными средствами закаливания являются воздух, вода, солнечные лучи; сочетание с физическими упражнениями повышает эффективность закаливающих воздействий.
- \* Наиболее распространённая и доступная форма закаливания - использование свежего воздуха. При этом необходимо учитывать сезонные особенности. В тёплое время года для закаливания можно использовать длительные прогулки на свежем воздухе, сон в помещении с открытым окном при температуре воздуха не ниже 16°C. В холодное время года для закаливания используют дозированные прогулки пешком, ходьбу на лыжах, "медленный" - т.н. закаливающий бег в облегчённой одежде, бег на коньках и т.п.

\* Использование для закаливания водных процедур имеет свои особенности; вода - более энергичный закаливающий фактор, чем воздух. Вода оказывает механическое воздействие на кожу, являясь своеобразным массажем, который улучшает капиллярное кровообращение. Наиболее распространённые формы закаливания водой в домашних условиях - обтирания, обливания и душ.



- \* К закаливающим факторам относятся также действие солнечных лучей и физические упражнения, в частности, утренняя гигиеническая гимнастика, которую следует делать по возможности на открытом воздухе или в тщательно проветриваемом помещении.



- \* Энергичным закаливающим действием обладают купания в открытых водоёмах, т.к. термическое и механическое раздражение водой сочетается с воздействием воздуха, солнечных лучей и движений при плавании. Зимним купанием ("моржеванием") могут заниматься лишь практически здоровые люди. Пребывание в холодной воде должно длиться не более 20 - 30 секунд и сопровождаться движением. Любители зимнего купания должны находиться под систематическим наблюдением врача.





- \* Большое закаливающее значение имеет паровая баня, сочетание воздействия тепла, пара, воды и механического раздражения (мытьё мочалкой или веником) усиливает обменные процессы, дыхание и кровообращение. Не следует, однако, "париться" слишком часто и особенно в пожилом возрасте (не чаще 1 - 2 раз в неделю; длительность пребывания в парилке должна быть не более 10 - 15 минут).



\* Режим закаливания должен быть установлен врачом с учётом возраста, индивидуальных особенностей и состояния здоровья. В случае появления признаков заболевания закаливание временно прекращают, после выздоровления следует возобновить его с начального периода.



**Правила  
здорового  
образа жизни** 