Закаливание залог здоровья



Презентацию выполнил: Ученик 4 «А» класса Катагощин Кирилл Куратор проекта учитель физической культуры Ивашинникова Л.В.

План:

- 1) Понятие закаливание;
- 2) Что такое здоровье?;
- 3) Виды закаливание;
- 4) Чем полезно закаливание;
- 5) Влияние закаливания на здоровье;
- <u>6)</u> Вывод.



Закаливание – это профилактические мероприятия, направленные на сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, которые влияют на здоровье человека.





Здоровьесостояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции, отсутствие

болезни.

план



Виды закаливания:

- Закаливание воздухом;
- Закаливание солнцем;
- Хождение босиком;
- Закаливание водой;

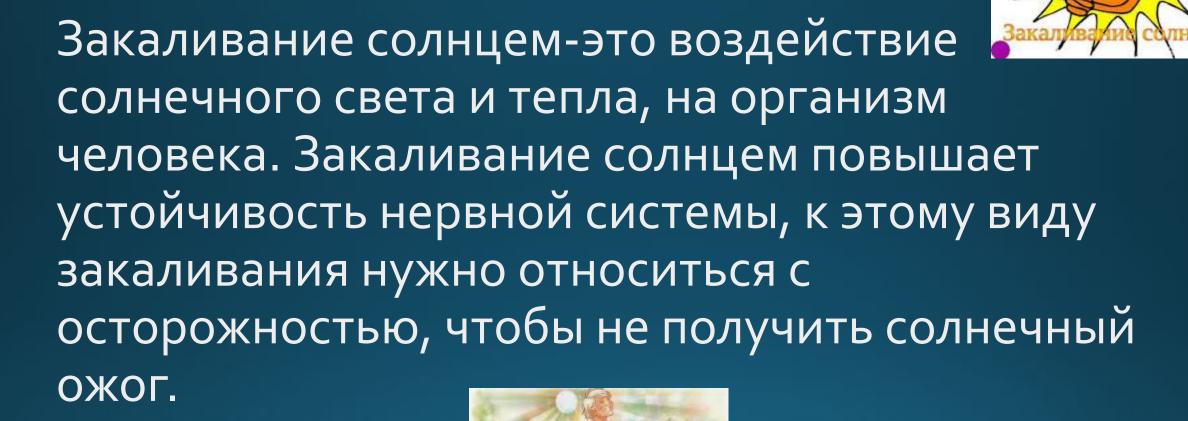


<u>план</u>

Закаливание воздухом-данный вид закаливания включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе.

<u>назад</u>





назад

Хождение босиком – это вид закаливания полезен и детям и взрослым. На стопах человека находится большое количество точек, которые при хождении босиком помогают нормализовать работу многих органов. Хождение босиком повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, повышает иммунитет. Этот вид закаливания является хорошей профилактикой очень многих заболеваний.

<u>назад</u>



Закаливание водой — это очень полезная для организма человека процедура. При водном закаливании кровь в организме движется быстрее. Закаливание водой можно разделить на несколько видов:

- обтирание;
- обливание;
- душ;
- моржевание (купание в ледяной воде)











Чем полезно закаливание:

- в первую очередь это укрепление здоровья и организма в целом.
- благотворно влияет на состояние кожи.
- закаленный человек становится более уравновешенным,

устойчивым к стрессу.

- обливание контрастным душем.

<u>план</u>



Влияние закаливания на здоровье:

- на нервную систему;
- сердце;
- пищеварительную систему;
- дыхательную систему;

план



Вывод:

• Закаливание полезно для здоровья, но главное его проводить без вреда для здоровья. Сначала необходимо постепенно начинать тренировки закаливания. Если решили заниматься нужно- это делать постоянно и не бросать.

