

# Закаливание залог здоровья

## ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение



Принимаю контрастный душ



Умываюсь холодной водой



Обтираюсь влажным полотенцем



Люблю купаться



Греюсь на солнышке



Гуляю на улице

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;

6) Вывод.



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

план





Здоровье-  
состояние 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;

план



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

[назад](#)







Закаливание солнцем-это воздействие солнечного света и тепла, на организм человека. Закаливание солнцем повышает устойчивость нервной системы, к этому виду закаливания нужно относиться с осторожностью, чтобы не получить солнечный ожог.

[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.

[назад](#)





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)



назад



# 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.

план



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.

