

Закаливание организма и двигательная активность.



Горчакова О.В.
учитель физической культуры
первой квалификационной категории
МОУ СКОШ №2

Закаливание организма и двигательная активность.

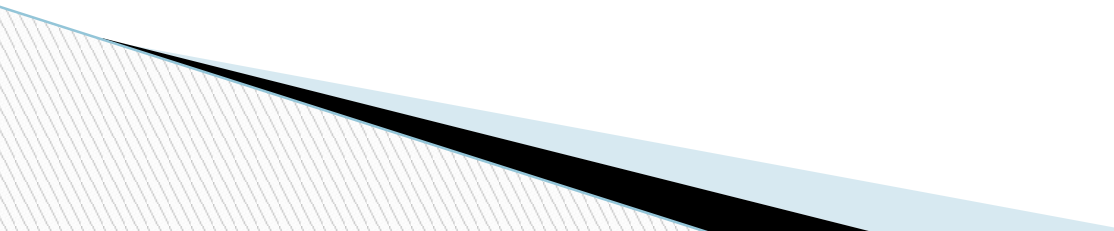


Простые упражнения в медленном темпе.



Закаливание – это

улучшение устойчивости организма к воздействию окружающей среды, путём систематического воздействия окружающей среды, путём воздействия на организм её факторов (например, высокой и низкой температур).



Закаливающие процедуры

Общие

- Занятия спортом,
- Соблюдение режима дня,
- Правильное питание.

Специальные

- Воздушные и солнечные ванны,
- Водные процедуры.

Выработка устойчивости

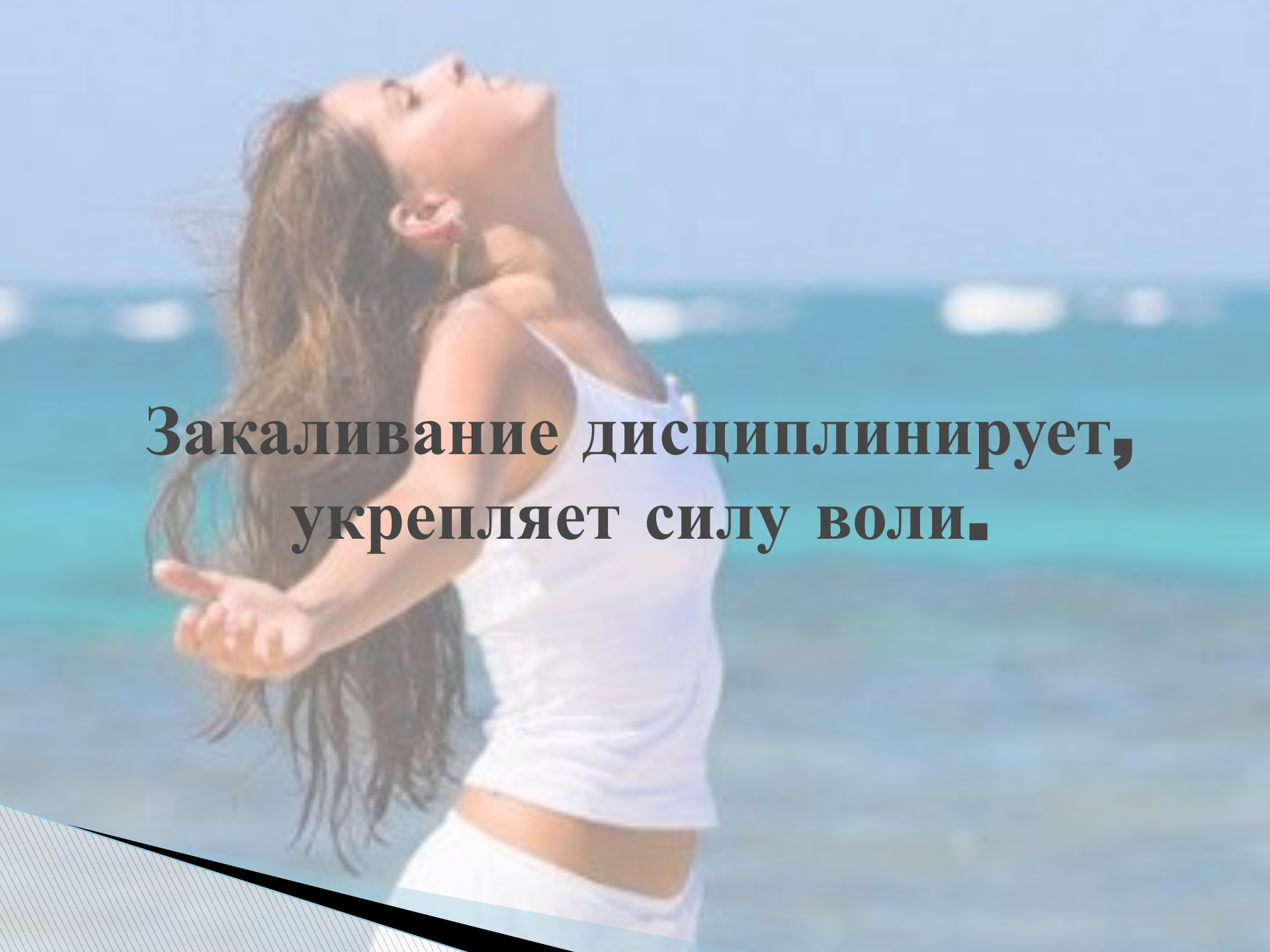
К ХОЛОДУ



Чтобы поддерживать защитные свойства организма на должном уровне, процедуры по закаливанию должны проводиться регулярно.

Значение закаливания для организма человека

- ✓ Общее улучшающее самочувствия
- ✓ Снижение утомляемости
- ✓ Повышение стрессоустойчивости
- ✓ Улучшение обмена веществ, и как следствие, нормализация веса
- ✓ Организм получает заряд бодрости
- ✓ Улучшение кровообращения
- ✓ Нормализация давления



**Закаливание дисциплинирует,
укрепляет силу воли.**

Для закаливания нет противопоказаний.



Методы закаливания организма

Мягкий

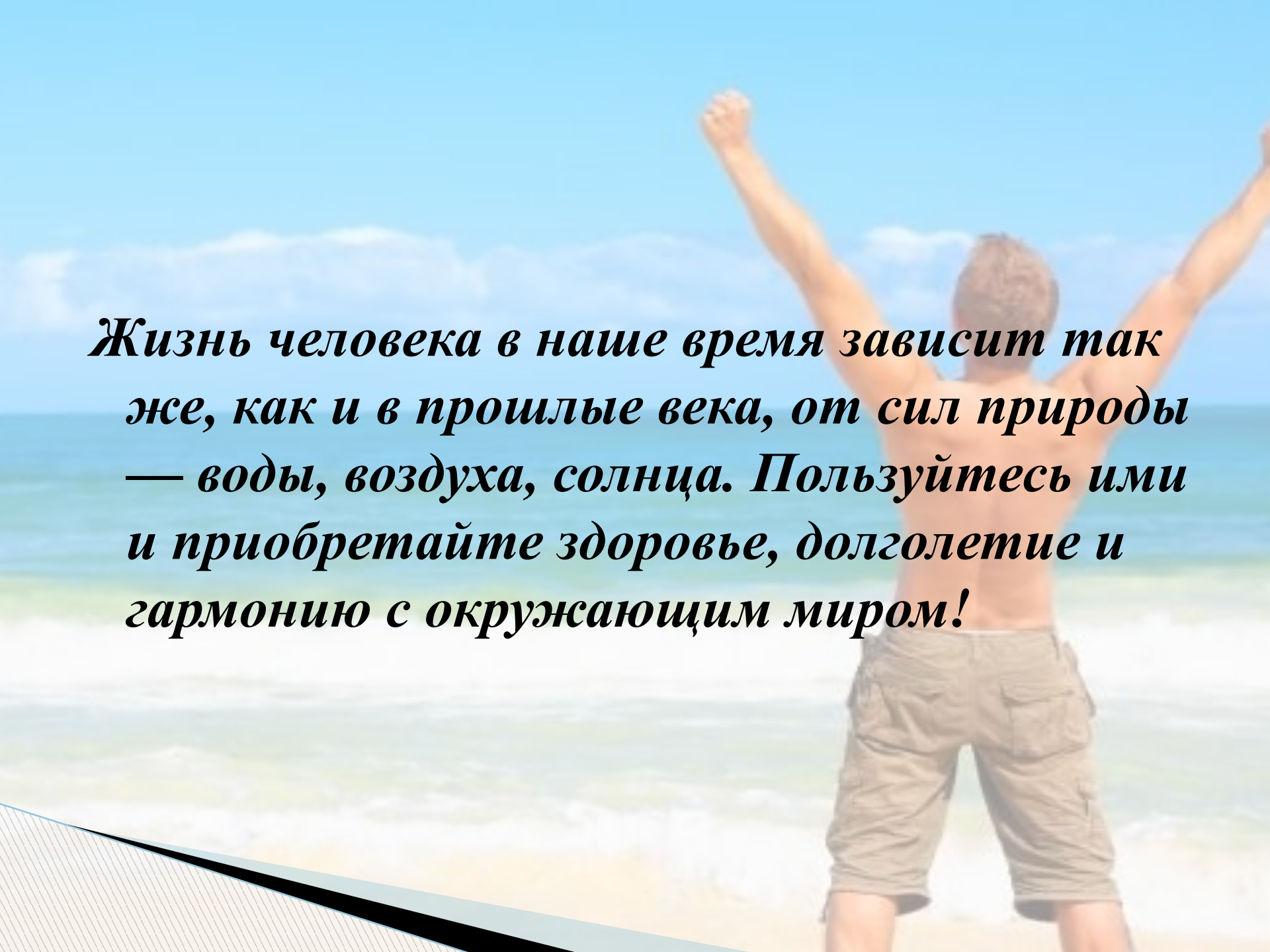
- **Воздушные ванны.** Этот метод заключается в воздействии воздуха на обнажённое тело. Начинать стоит с комфортной для вас температуры, по возможности стараясь её понизить – например, открыв окна. Следует следить, чтобы при этом не было сквозняка.
- **Солнечные ванны.** Это воздействие прямых солнечных лучей на тело, зачастую используются комплексно с воздушными ваннами.
- **Ходьба босиком.** Начинать следует только в тёплое время года, на первых порах лучше ходить босиком по песку. По мере привыкания, можно выходить на улицу в более прохладную погоду, самые закалённые прогуливаются и по снегу.
- **Контрастный душ.** Наверно, самый популярный метод закаливания. Он упрощается тем, что вы можете регулировать температуру воды самостоятельно. Рекомендуется поочерёдно обливаться холодной и горячей водой из-под душа. Утром заканчивать стоит холодной водой, а вечером — теплой. Менять температуру воды 3 — 4 раза.

Жёсткий

- **Баня или сауна.** После которой нужно нырнуть в холодную воду. Такой способ не подходит для новичка и человека с заболеваниями сосудов и сердца.
- **Обтирание снегом.** На первых порах можно обтираться полотенцем, вываленном в снегу.
- **Холодный душ.** Обливание холодной водой из ведра. Применяется не более одного раза в день. Пользуясь этим методом, нужно сразу вставать под холодную воду, а не уменьшать её температуру постепенно в течение сеанса.
- **Купание в проруби.** Используется только если вы уверены в своём здоровье и реакции организма на ледяную воду. Как правило, такое купание проводится после длительной подготовки организма путём использования других методов закаливания.

Принципы закаливания организма.

- Начинать закаливание нужно в максимально возможном здоровом состоянии.
- Не нужно проводить закаливание через силу.
- Важна систематичность закаливания.
- Постепенность — один из главных принципов закаливания.
- Учитывайте индивидуальные особенности вашего здоровья.
- Наиболее хороший эффект даёт использование комплекса процедур.
- Занимайтесь закаливанием совместно с физической активностью, правильным питанием.



Жизнь человека в наше время зависит так же, как и в прошлые века, от сил природы — воды, воздуха, солнца. Пользуйтесь ими и приобретайте здоровье, долголетие и гармонию с окружающим миром!