

**Настроение**

# Массаж Уманской



Массаж этих зон приводит к улучшению умственного развития, уменьшению косоглазия и исчезновению болей в лобных отделах головы и глазных яблоках.









**ВОЗДУХ**



**СОЛНЦЕ**



**ВОДА**



**ЗЕМЛЯ, ТРАВА**





ВОЗДУХ



СОЛНЦЕ



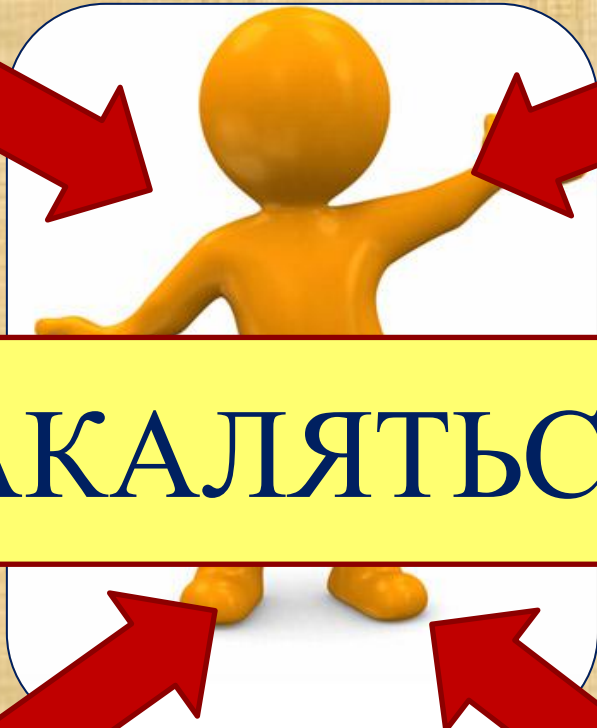
ВОДА



ЗЕМЛЯ,  
ТРАВА



**ВОЗДУХ**



**СОЛНЦЕ**

**ЗАКАЛЯТЬСЯ**



**ВОДА**



**ЗЕМЛЯ,  
ТРАВА**



**ТЕМА:**

# **«СЕКРЕТЫ ЗАКАЛИВАНИЯ»**

ИЗУЧЕНИЕ  
ИНФОРМАЦИИ  
О ЗАКАЛИВАНИИ  
ОРГАНИЗМА

**Не знаем как  
солнце, воздух,  
вода и земля  
влияют на  
организм**



**Знаем как  
солнце, воздух,  
вода и земля  
влияют на  
организм**

*Чему будем  
учиться на уроке?*



## ВОПРОСЫ:

- Что такое закаливание?
- Как нужно закаляться с помощью солнца, воздуха, воды и земли?





# Как выбрать правильные варианты?

изучить  
информацию



- 1** гр. «Закаливание. Основные правила закаливания»
- 2** гр. «Закаливание водой»
- 3** гр. «Закаливание солнцем»
- 4** гр. «Закаливание воздухом»
- 5** гр. «Закаливание с применением земли»



# «Закаливание. Основные правила закаливания»

**Закаливание** – это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды.

## Правила:

- Начинать закаливающие процедуры необходимо когда человек полностью здоров.
- Необходимо соблюдать принцип постепенности.
- Проводить закаливающие процедуры не регулярно, без больших промежутков, в любую погоду и время года.
- Сочетайте закаливания с физическими упражнениями.
- При закаливании необходимо учитывать индивидуальные особенности человека

# «Закаливание водой»

**Обтирание** можно применять с самого раннего детского возраста.

**Обливание** более эффективная процедура, чем обтирание. Может быть общим и местным.

**Закаливание душем:** прохладный (холодный) душ и контрастный душ.

**Лечебное купание и моржевание** прекрасно влияет на все органы и системы организма человека, улучшается работа сердца, легких, совершенствуется система терморегуляции.

Н<sup>е</sup>р<sup>е</sup>д<sup>к</sup>о<sup>л</sup>о<sup>л</sup>а<sup>г</sup>а<sup>г</sup>а<sup>с</sup>т<sup>р</sup>о<sup>р</sup>о<sup>й</sup>а<sup>й</sup>н<sup>н</sup>е<sup>с</sup>о<sup>б</sup>л<sup>о</sup>д<sup>о</sup>н<sup>е</sup>н<sup>е</sup>в<sup>с</sup>е<sup>к</sup>т<sup>р</sup>а<sup>р</sup>а<sup>в</sup>и<sup>д</sup>д<sup>л</sup>я<sup>д</sup>а<sup>н</sup>н<sup>о</sup>г<sup>о</sup>в<sup>и</sup>д<sup>а</sup>.

Начинать моржевание необходимо после консультации с врачом.



# «Закаливание солнцем»

**Гелиотерапия – закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и теплом:**

- повышает устойчивость нервной системы, ускоряет обменные процессы организма, повышает сопротивляемость организма, улучшает кровообращение, улучшает работу мышечной системы, имеет тонизирующее воздействие почти на все функции организма.
- совершенно безвредный; нужно соблюдать все правила закаливания солнцем; нельзя допускать ожогов, перегрева, и тепловых ударов. может оказать большой вред, нужно соблюдать все правила закаливания солнцем: нельзя допускать ожогов, перегрева, и тепловых ударов.
- постепенно и учитывать возраст, состояние здоровья человека, климатические условия и другие факторы.

# «Закаливание воздухом»

**Аэротерапия – закаливание воздухом:**  
воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе.

Полезно для эмоционального состояния человека, понижает иммунитет, насыщения организма кислородом и способствует нормализации работы большинства органов и систем организма.  
Полезно для эмоционального состояния человека, повышения иммунитета, насыщения организма кислородом, нормализации работы большинства органов и систем организма.



# «Закаливание с применением земли»

**Хождение босиком** полезно и детям и взрослым. Повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, повышает иммунитет. Этот вид закаливания является хорошей профилактикой очень многих заболеваний.



**Проверь!**



# Самостоятельная работа

**Оцени свою работу:**

- Следование по алгоритму.
- Знание темы.

# Творческая работа



Листовки, плакаты, газета и т.д. на тему «Секреты закаливания».

**ТЕМА:**

# **«СЕКРЕТЫ ЗАКАЛИВАНИЯ»**

ИЗУЧЕНИЕ  
ИНФОРМАЦИИ  
О ЗАКАЛИВАНИИ  
ОРГАНИЗМА

**Не знаем как  
солнце, воздух,  
вода и земля  
влияют на  
организм**



**Знаем как  
солнце, воздух,  
вода и земля  
влияют на  
организм**

*Смогли добиться данного  
результата?*





**Оцени:**  
•Знания (З)  
•Настроение (Н)

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

