

***Значение физической
активности и
закаливания для здоровья
человека.***

Выполнила студентка 33 м группы
Мухарлямова Лиана





Влияние физических упражнений и занятий спортом на развитие растущего организма

- Развивают все отделы центральной нервной системы и головного мозга
- Систематические тренировки делают мышцы сильными
- Улучшают вентиляционные способности легких
- Способствуют увеличению массы скелетной мускулатуры
- Укрепляют суставы, связки

Гиподинамия – это нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц



1. Что я делаю для сохранения своего здоровья?

2. Чем я наношу вред своему здоровью?



Принципы оздоровительных физических нагрузок.

- Принцип контроля
- Дозировки и оптимальности
- Постепенности
- Радости
- Систематичности
- Полноценного отдыха.



Закаливание организма



Регулярное закаливание обеспечивает:

- Увеличение способностей к восприятию и запоминанию
- Укрепление силы воли
- Активную физиологическую деятельность и здоровую жизнь
- Замедление процесса старения
- Продление срока активной жизни на 20-25 %



Правила закаливания:

1. Необходимость психологического настроя на закаливание, заинтересованность в нём . Это самый важный принцип.
2. Закаливание должно быть систематическим, начинать следует на фоне полного здоровья организма.
3. Закаливание должно быть комплексным, что предполагает различные виды закаливания: пассивные и активные, общие местные, коллективные индивидуальные.
4. Закаливание должно быть постепенным, время контакта с сильным холодом должно увеличиваться постепенно.
5. Закаливание должно проводиться с учётом индивидуальных особенностей организма и климатических условий конкретного региона.
6. Закаливание должно быть «на грани удовольствия», т.е. не насиловать себя чрезмерными нагрузками.





Закаливание солнцем

Солнечные инфракрасные лучи обладают ярко выраженным тепловым действием на организм. Они способствуют образованию дополнительного тепла в организме. В результате этого усиливается деятельность потовых желез и увеличивается испарение влаги с поверхности кожи: происходит расширение подкожных сосудов и возникает гиперемия кожи, усиливается кровоток, а это улучшает кровообращение во всех тканях организма.



Правила приема солнечной ванны

- Первый раз до 20 минут и увеличение каждый раз на 5-10 минут
- За час до еды и через 1.5 часов после еды
- Максимальная продолжительность 1.5-2 часа
- Нельзя принимать солнечные ванны с 12 часов до 14 часов.



Закаливание водой

- Закаливание носоглотки (полоскание горла прохладной, а затем холодной водой)
- Обливание стоп:
 1. Начинать с температуры 30-35 градусов
 2. Через каждые 5 дней снижать температуру на 1-2 градуса до 10 градусов



Закаливание водой

- Ножные ванны:

1. Ноги погружают в ведро или таз с водой. Начальная t - 30- 28 градус.
2. Через каждые 10 дней , ее снижают на 1-2 градусов до конечной t -воды 15-13 градусов



Закаливание воздухом - криотерапия

Этот тип закаливания доступный каждому человеку в любое время года. Воздух действует непосредственно на наше тело. Кожу, приводит к ряду биохимических изменений в клетках тканей, раздражает кожные рецепторы нервной системы. Воздушные ванны лучше всего применять на открытом воздухе, их полезно сочетать с различными физическими упражнениями – ходьбой, бегом, гимнастикой.

Обратите внимание!

- В период острых заболеваний все виды закаливания **противопоказаны**. Важно научиться самому следить за своим здоровьем - во время закаливания и нагрузки считать пульс, контролировать дыхание. Постепенное урежение пульса в состоянии покоя говорит о пользе тренировок и наоборот.



Будьте здоровы!
Спасибо за урок!

