

Закаливание



*В мире есть лишь две
абсолютные ценности:
чистая совесть и
здоровье*

Результаты наших наблюдений

Нарушение температурного режима



Учащение случаев простудных заболеваний

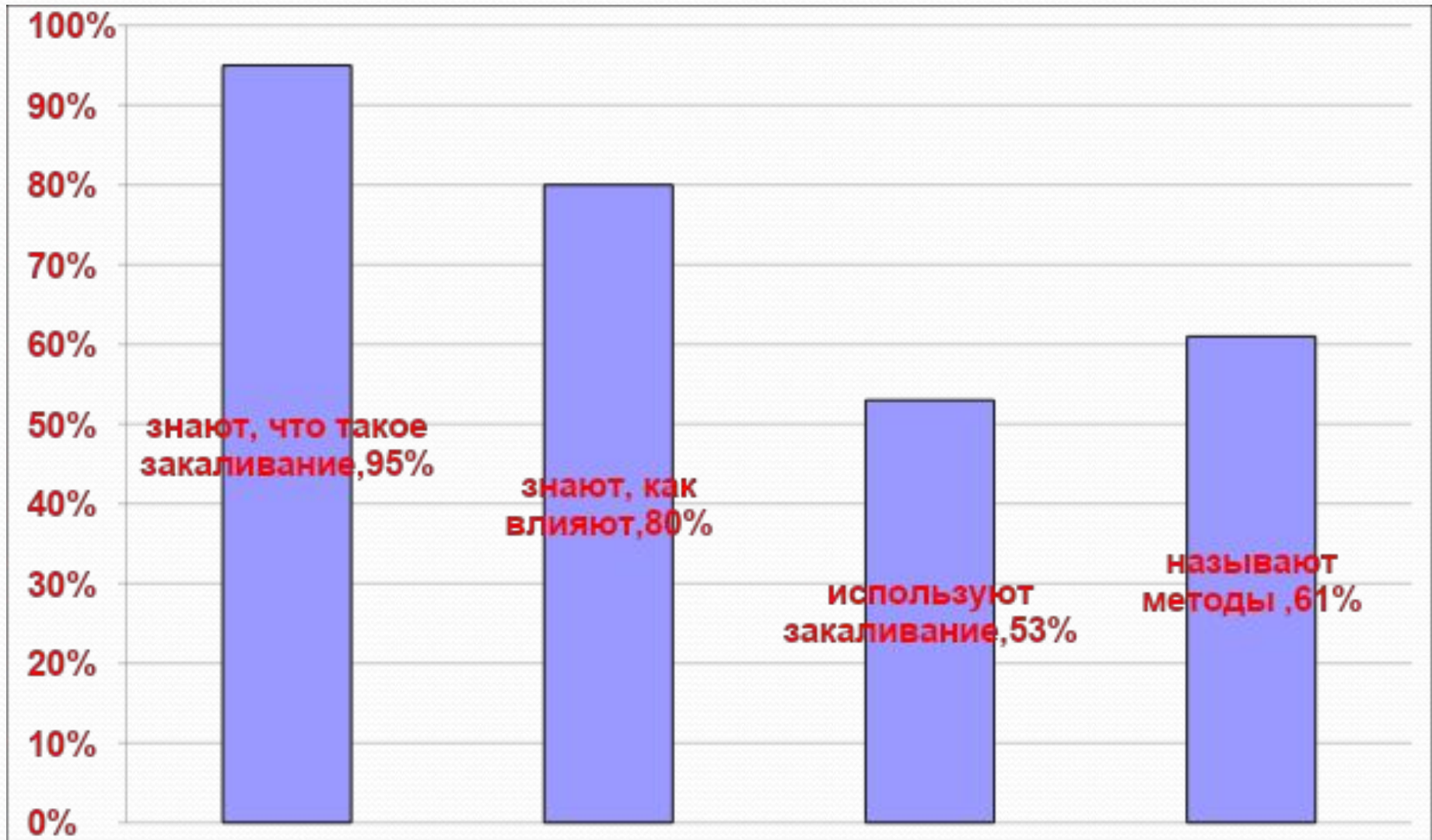


Появление хронических заболеваний



Как снизить уровень этих заболеваний?

Результаты анкетирования



Цель проекта:

Более глубоко изучить
способ укрепления
здоровья человека -
закаливание.

Задачи

- Узнать как давно появилось закаливание как способ укрепления здоровья.
- Выяснить физиологию закаливания, принципы и методы закаливания.
- Познакомить школьников с основными методами и принципами закаливания, гигиеническими требованиями при проведении занятий.

Прогнозируемый результат

- Если дети и их родители будут вооружены знаниями о физиологии и основных методах закаливания, то они смогут более грамотно тренировать свой организм в устойчивости к неблагоприятным условиям окружающей среды, тем самым процент заболеваний будет значительно снижен.

Закаливание - это

- *Комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодноклиматических условий (низкой и высокой температур, пониженного атмосферного давления и пр.)*
- *Закаливание – это своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к своевременной мобилизации.*

Закаливание - это

*В “Толковом словаре живого великорусского языка” В. Даль считал, что **закаливать** человека – это **“приучать его ко всем лишениям, нуждам непогоде, воспитывать в суровости”**.*

*Известный русский физиолог академик И.Р. Тарханов писал:
“К слову **“закаливание”** или **“закал”** в приложении к организму русская речь прибегает по аналогии с явлениями, наблюдаемыми на железе, стали, при их закаливании, придающем им большую твердость и стойкость”.*

Результаты закаливания

- *Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, они придают бодрость, улучшают настроение. Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма.*
- *Важнейшая профилактическая роль закаливания состоит в том, что закаливание не лечит, а предупреждает болезнь. Закаливание может применять любой человек независимо от степени физического развития.*

Немного истории!

- *Закаливанию столько же лет, сколько человечеству.*
- *В Древней Греции и Древнем Риме закаливанию, гигиене тела уделялось большое внимание. В этих цивилизациях существовал культ здоровья и красоты тела, поэтому в систему физического воспитания закаливание входило как неотъемлемая составная часть.*



Немного истории!

- *Закаливание в этих странах преследовало как цель укрепления здоровья, так и выработку у человека способности переносить всевозможные лишения.*
- *По свидетельству Плутарха, закаливание мальчиков в Древней Спарте начиналось с самого раннего возраста.*



Немного истории!

- У Древних римлян важнейшим закаливающим средством была баня.



Немного истории!

- *Целительное действие солнца было хорошо известно в Древнем Египте.*



Немного истории!

- В Древнем Китае важнейшими средствами закаливания считались физические упражнения, водные процедуры, солнечное облучение, массаж, лечебная гимнастика, диета.
- *“Мудрый, - говорилось в “Трактате о внутреннем”, - лечит ту болезнь, которой еще нет в теле человека, потому что применять лекарства, когда болезнь уже началась, это все равно, что начинать копать колодец, когда человек уже мучит жажда, или ковать оружие, когда противник уже начал бой. Разве это не слишком поздно?”.*



Немного истории!



- *В медицине Древней Индии для повышения выносливости использовались различные упражнения, например йога, направленных на поддержание и укрепление здоровья, достижение нравственного и психологического равновесия.*

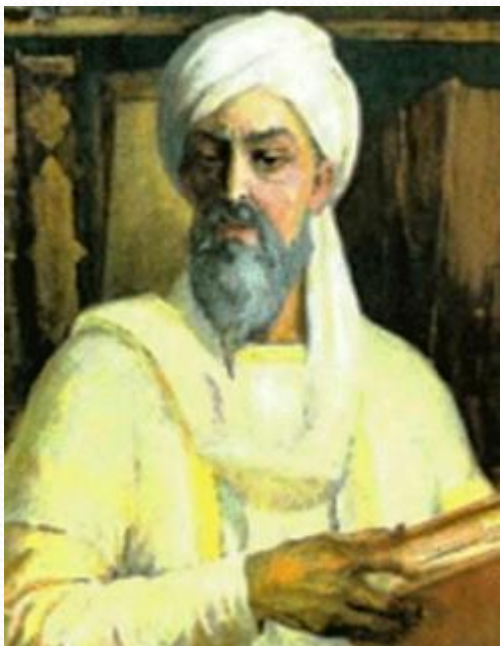
Немного истории!



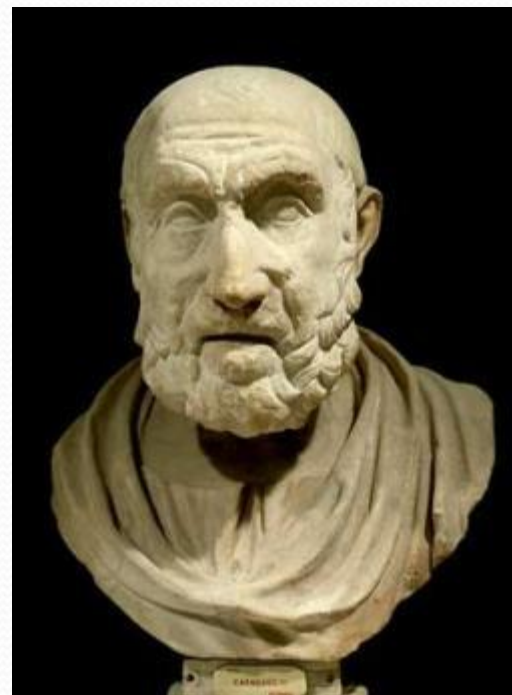
- *На Руси закаливание носило массовый характер. “Русские – крепкий, сильный, выносливый народ, способный легко переносить и стужу, и жару. Вообще в России люди здоровые, доживающие до глубокой старости и редко болеющие”, - писал секретарь гольштейнского посольства в Москве Адам Олеарий.*

Немного истории

- Ибн Сина (Абу Али Хусейн ибн Абдаллах) известный в Европе под именем Авиценна (около 980-1037 годов) в трактате «**Канон врачебной науки**» он изложил основные правила закаливающих процедур



*Гиппократ (около 460-377 годов до нашей эры), утверждал, что «**холодные дни укрепляют тело, делают его упругим и хорошо подвижным**».*



Принципы закаливания

- *сознательное отношение к закаливающим процедурам*
- *систематичность использования закаливающих процедур*
- *постепенность увеличения силы раздражающего воздействия*
- *последовательность в проведении закаливающих процедур*
- *учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья .*

Правила закаливания

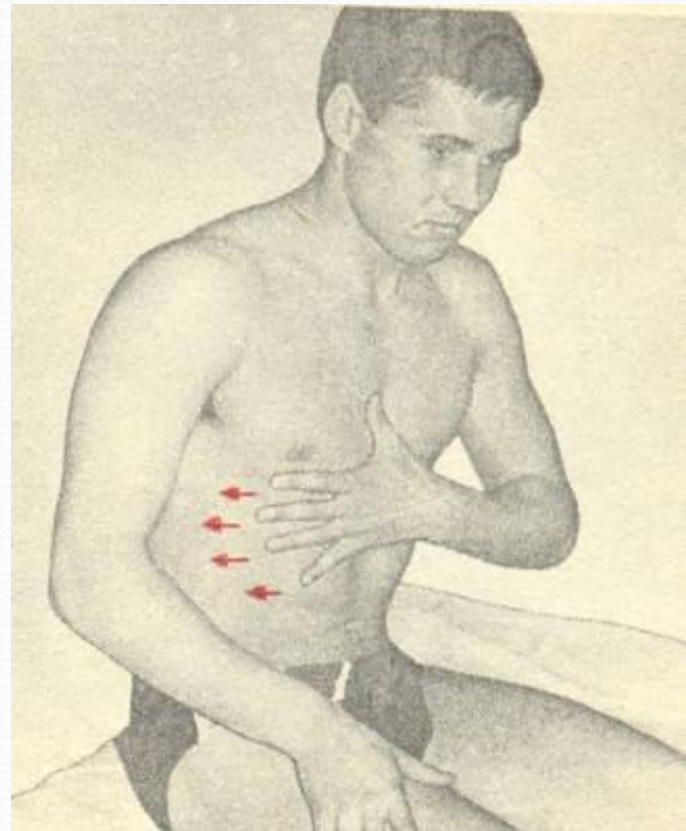
- Процедуры следует проводить ежедневно, можно 2 раза в день.
- Постепенно снижать температуру воды и воздуха.
- Постепенно увеличивать продолжительность воздействия этих процедур.
- Перерыв в процедурах не должен превышать 5-7 дней.

Основные методы закаливания.

- *Обтирание*
- *Водные процедуры (баня, моржевание, обливание)*
- *Воздушные процедуры*
- *Солнечные ванны*

Обтирание

- *Обтирание- это первый этап закаливания. Его используют для разогрева покровных тканей перед водными процедурами.*



Обливание

- Обливание- это действие низкой температуры воды, небольшим давлением струи, падающей на поверхность тела. Это резко усиливает эффект раздражения, поэтому обливания противопоказаны людям с повышенной возбудимостью и пожилым .



Баня

- Баня является прекрасным гигиеническим, лечебным и закаливающим средством.
- В результате регулярного посещения бани возрастает сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

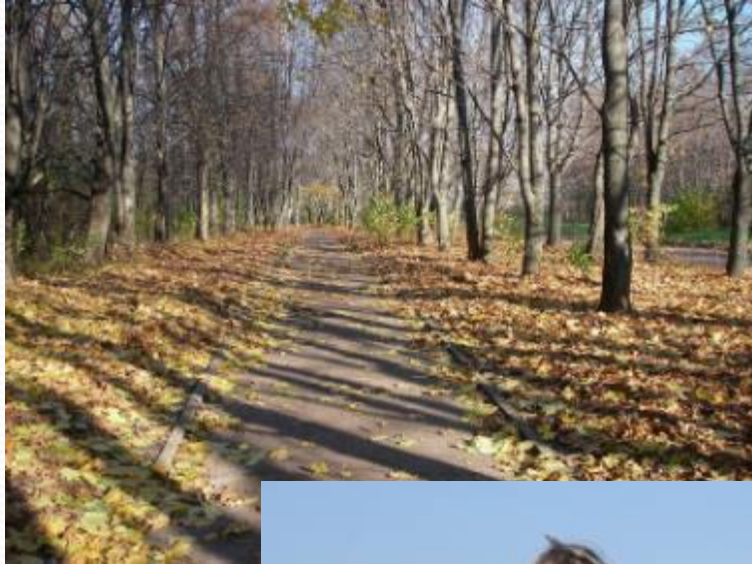


Моржевание

- **Моржевание- это купание зимой в открытом водоёме. Этот вид процедуры является высшей формой закаливания холодом.**



Воздушные процедуры



- Свежий воздух несёт жизненную энергию всему живому на Земле, а следовательно пребывание на свежем воздухе, прогулки, активный отдых помогает нашему организму успешно развиваться.

Солнечные ванны

- Этот вид процедуры заключается в многократном пребывании на солнце, но при злоупотреблении этого вида процедур могут возникнуть неблагоприятные последствия (ожоги, отдышка, обильное потоотделение) .



Гигиенические требования



- При занятиях в летнее время одежда состоит из майки и трусов, в прохладную погоду используется хлопчатобумажный или шерстяной трикотажный спортивный костюм. Во время занятий зимой используется спортивная одежда с высокими теплозащитными и ветрозащитными свойствами.

Гигиенические требования

- Для обеспечения гигиены тела при занятиях физическими упражнениями необходимо, чтобы спортивная одежда была изготовлена из тканей, обладающих следующими свойствами:
 - гигроскопичность
 - вентилируемость
 - ветроустойчивость
 - теплозащитность.
- Обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Она должна быть удобной, прочной и хорошо защищать стопу от повреждений.



Гигиенические требования



- Важно, чтобы спортивная обувь и носки были чистыми и сухими во избежание потертостей, а при низкой температуре воздуха – обморожения.
- В зимнее время года рекомендуется непромокаемая обувь, обладающая высокими теплозащитными свойствами.

Закаляйся, если хочешь быть
здоров.



Заключение

- Более подробное рассмотрение нами вопроса показало, что взрослые, а вместе с ними и дети могут, избавившись от лени, самостоятельно укрепить свой организм и избежать многих болезней.

Главное – захотеть!

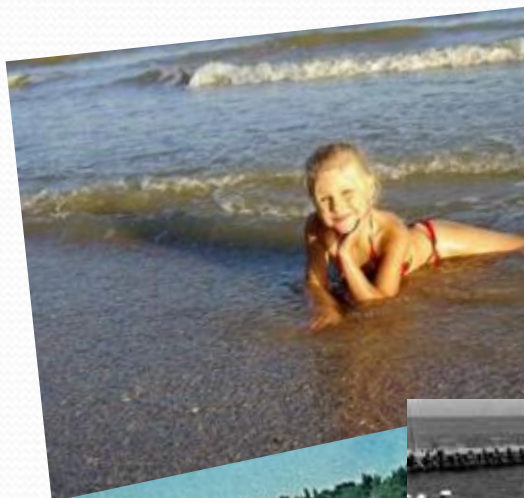
Закаляйся



если хочешь быть здоров



Закаляйся, если хочешь быть здоров.



Литература

