

Физическая культура и закаливани е



Учебные вопросы:

1. Физическая культура и здоровье
2. Закаливание организма
3. Правила использования факторов окружающей среды для закаливания организма

Чтобы быть здоровым необходимо:

- Подвижные игры
- Занятие физической культурой и спортом
- Закаливающие процедуры



ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ГИПОДИНАМИЯ



Двигательная активность - это любой вид деятельности, направленный на улучшение или сохранении вашей физической формы и здоровья в целом. Может включать в себя:

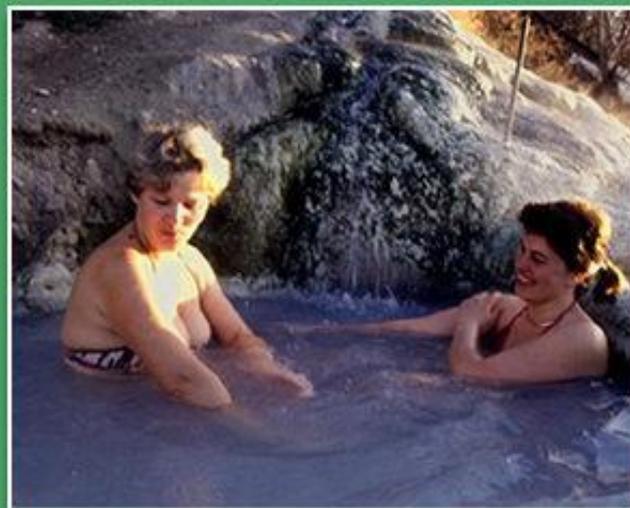
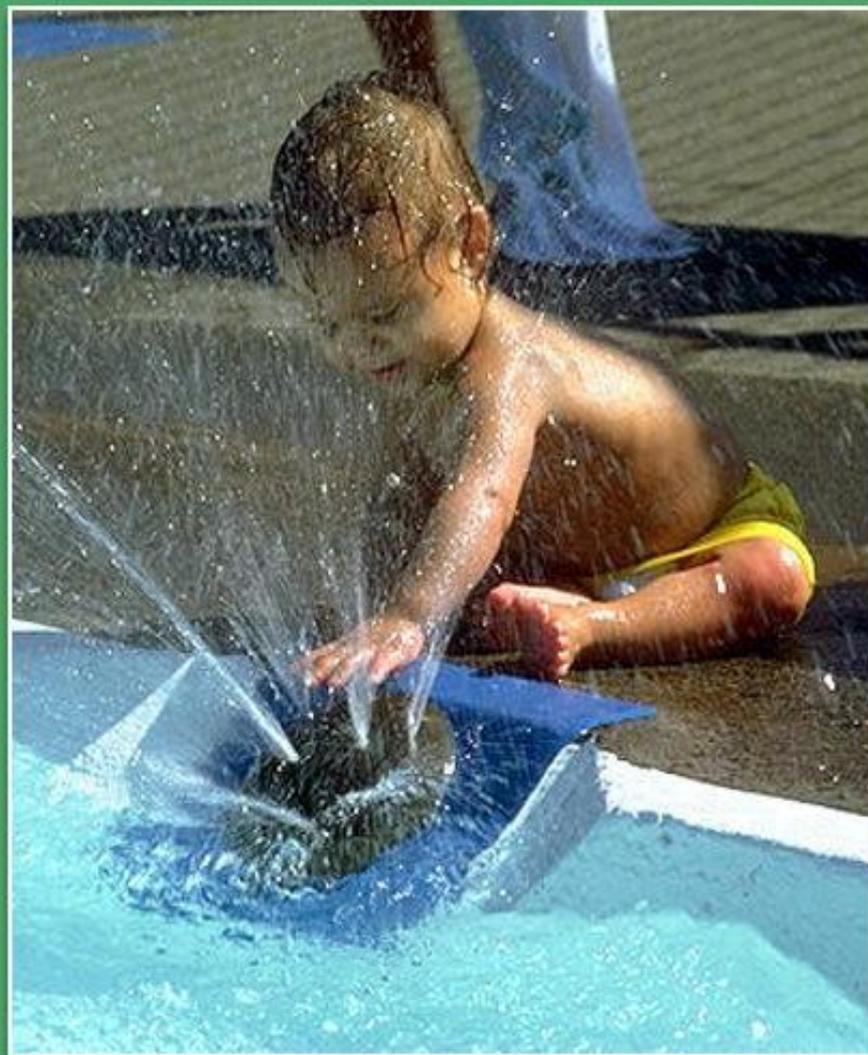
- Повседневную деятельность. Например, ходьба, работа по дому или любая другая активная работа, которую вы можете сделать частью вашей двигательной активности.
- Активные виды отдыха и развлечений. Это могут быть танцы, активные игры, пешие и велосипедные прогулки.
- Спорт. Примером могут быть занятия фитнесом, занятия в тренажерном зале, бассейн и вообще любые виды спорта, такие как футбол, баскетбол, волейбол и т.д.

Основная причина гиподинамии у людей в современном мире очевидна. Достижения технического прогресса делают более комфортной жизнь человека, однако мало кто задумывается, что снижение физической активности, например, при использовании личного автомобиля, негативно сказывается на здоровье. Кроме того, гиподинамия неизменный спутник людей так называемых сидячих профессий (программисты, менеджеры и т. д.). Не обходит стороной эта проблема и детей, особенно школьного возраста, которые после занятий (во время которых они также сидят) предпочитают провести свободное время дома за компьютером, а не на улице. Конечно, существуют причины, из-за которых человек вынужденно ограничен в движении, например, при тяжелых заболеваниях или в результате травм. Но и в таких случаях пациентам необходимо движение. Не зря еще древние целители говорили: «Движение – это жизнь».

Влияние физических упражнений и занятия спортом на развитие растущего организма

- Развивает всех отделов центральной нервной системы головного мозга
- Систематические тренировки делают мышцы сильными
- Улучшает вентиляционные способности легких
- Способствует увеличению массы скелетной мускулатуры
- Укреплению суставов, связок

ЗАКАЛИВАНИЕ И ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



Закаливание организма

- Трактовка закаливания применительно к человеку дается в определении, приводимом В. Далем в «Толковом словаре живого великорусского языка». В. Даль считал, что закаливать человека — это «приучать его ко всем лишениям, нуждам, непогоде, воспитывать в суровости».
- Закаливание — это умелое использование совершенных, созданных тысячелетней эволюцией физиологических механизмов защиты и адаптации организма. Оно позволяет использовать скрытые возможности организма, мобилизовать в нужный момент защитные силы и тем самым устранить опасное влияние на него неблагоприятных факторов внешней среды. Закаливание необходимо осуществлять по следующим механизмам.

Регулярное закаливание

обеспечивает:

- укрепление здоровья детей;
- приучение школьников вести здоровый образ жизни;
- профилактика всевозможных простудных заболеваний;
- формирование и совершенствование навыков и умений закаливания;
- формирование у детей стойкого интереса, а также осмысленного отношения к процессу закаливания;
- воспитание навыков культурного поведения, а также морально-волевых качеств школьников.

Необходимо придерживаться
следующих основных принципов
закаливания:

- Постепенно увеличить дозы закаливающих воздействий
- Регулярно провести закаливающие процедуры
- Использовать принцип многофакторности – тепла, холода, солнце.

Правила использования факторов окружающей среды для закаливания организма

Закаливание воздухом

Воздушные ванны – это самая щадящая форма закаливания, как правило, применяется для ослабленных детей, как в школьных, так и в домашних условиях. Со временем воздушные ванны можно сочетать с солнечными ваннами.

Воздушные ванны



Порядок 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

Солнечные ванны



Закаливание водой

- Водные закаливающие процедуры – обтирания, души, ванны, обливания, характеризуются отличным оздоравливающим эффектом. По сравнению с воздушными и солнечными процедурами водные воздействия – более стрессовые для организма, поэтому их индивидуализация – важнейший принцип в процессе закаливания детей.

Виды закаливания водой

- Закаливание носоглотки (полоскание горла прохладной, а затем холодной водой)
- Обливание стоп:
 1. Начинать с температуры 28-27 градусов
 2. Через каждые 10 дней снижать температуру на 1-2 градуса до 10 градусов

ЗАКАЛИВАЮЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ВОДНЫХ ПРОЦЕДУР НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



Обтирание

- Самой нежной и щадящей водной процедурой является обтирание. При помощи губки или мокрого полотенца сначала нужно выполнить обтирание верхней половины тела (шеи, рук, груди, спины), далее насухо ее вытереть и растереть сухим полотенцем до красноты. В такой же последовательности выполняется обтирание нижней половины – поясицы, живота, ног.

Обливание водой

- Обливание – следующая ступень закаливания: к воздействию холода приплюсовывается также небольшое давление струи воды. Изначально используется вода температурой около 32-35 градусов, далее постепенно температуру воды необходимо снижать до 20 градусов, старшие школьники в процессе закаливания могут «достигнуть» температуры в 15 градусов.
- Первоначально вода для обливаний должна иметь температуру +37—38 °С. В конце каждой недели температуру воды снижают на 1 °С. Длительность процедур первоначально составляет 1 мин и постепенно увеличивается до 2—3 мин.

Использование повышенной температуры бани

- Баня является прекрасным гигиеническим, лечебным и закаливающим средством. Под влиянием банной процедуры повышается работоспособность организма и его эмоциональный тонус, ускоряются восстановительные процессы после напряженной и длительной физической нагрузки. В результате регулярного посещения бани возрастает сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям. Пребывание в парном отделении бани вызывает расширение кровеносных сосудов, усиливает кровообращение во всех тканях организма. Под влиянием высокой температуры интенсивно выделяется пот, что способствует выведению из организма вредных продуктов обмена

Купание в водоемах



Хождение босиком

Хождение босиком полезно людям всех возрастов. На стопах сосредоточено множество точек, которые в ходе такого закаливания стимулируются, тем самым помогают нормализовать деятельность систем и органов. Известно, что хождение босиком является отличной профилактикой многих заболеваний, укрепляет организм, повышает его сопротивляемость к вирусным и

Поговорки про спорт и закаливание

- Двигайся больше — проживёшь дольше.
- Движение — спутник здоровья.
- **Если хочешь быть здоров — закаляйся.**
- Закалишься — от болезни отстранишься.
- Закаляй своё тело с пользой для дела.
- Спорт — закалка на долгую жизнь.
- Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
- Закаляйся — водой холодной обливайся.
- **И смекалка нужна, и закалка важна.**
- Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья...

Со спортом не дружишь — не раз о том
потужишь.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Без осанки и конь — корова.

В здоровом теле — здоровый дух.

Главное соревнование — борьба с самим собой.



Ответить на вопросы

- В чем заключается принцип закаливания?
- Как влияет физическая культура на организм человека?
- Какие виды закаливания вы знаете?

Домашнее задание

Начинать один из видов закаливания который по душе.

Презентацию выполнила

Преподаватель физической
культуры

Воробьева Наталья Николаевна
МБОУ СОШ № 7