

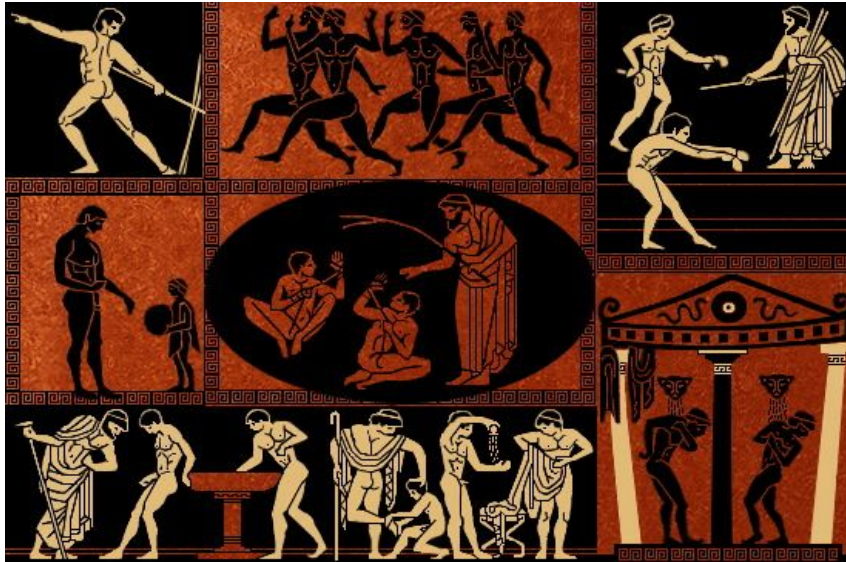


закаливание



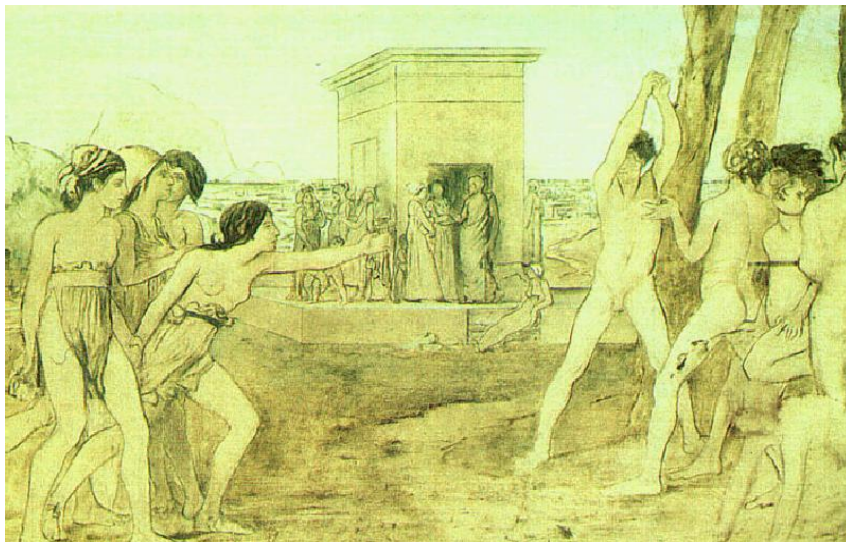
Автор: Шилина Марина
Евгеньевна, учитель
физической культуры МОУ
лицей № 5 имени Ю.А.
Гагарина Центрального района
Волгограда

Из истории закаливания



Древняя Греция и Древний Рим

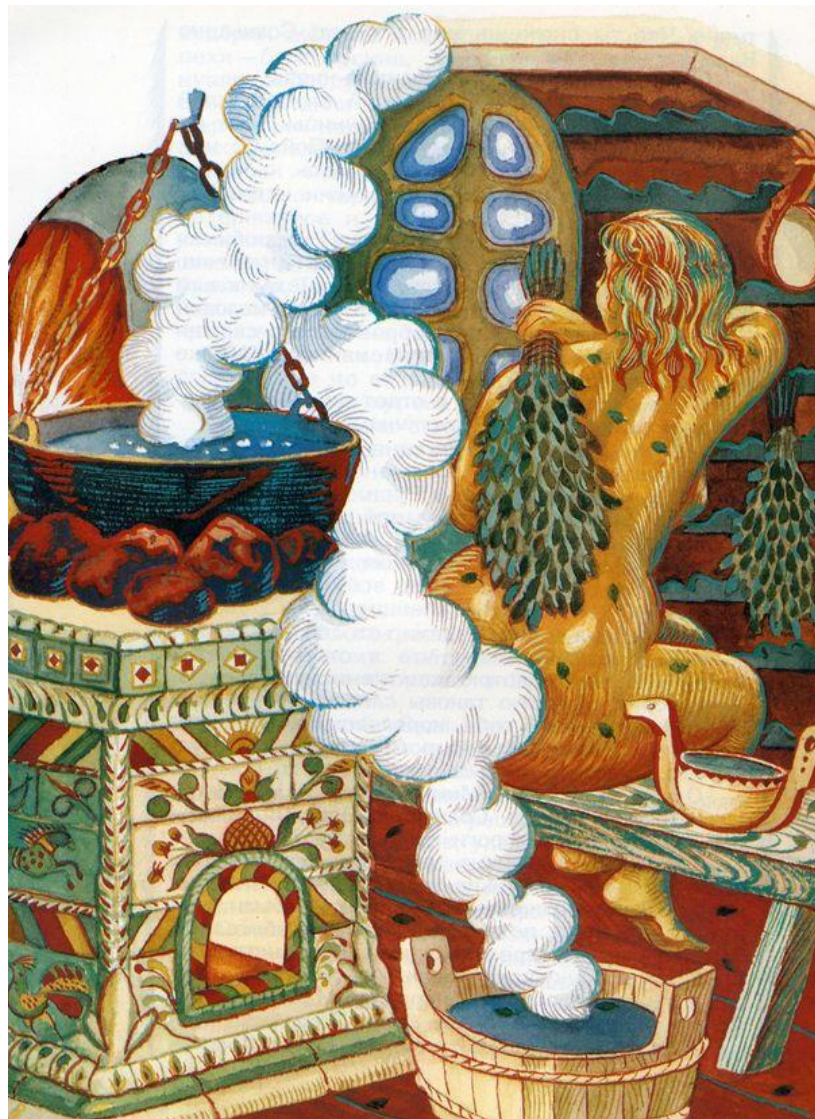
Закаливание мальчиков в Древней Спарте начиналось с самого раннего возраста. С семи лет воспитание проводилось в общественных домах в очень суровых условиях: их стригли наголо, заставляли ходить босиком в любую погоду, а в теплое время года обнаженными. Когда детям исполнялось 12 лет, им выдавали плащ, который они должны были носить круглый год.



Физическое воспитание девушек

В Спарте уделялось большое внимание и физическому воспитанию женщин. Как и мужчины, они “также упражнялись в беге, борьбе, бросании диска и копья, чтобы их тела были сильны и крепки и чтобы такими же были и рождаемые ими дети, - пишет Плутарх. – Закаленные такими упражнениями, они легче могли вынести муки деторождения и выйти из них здоровыми”.

Из истории закаливания



Древняя Русь

Славянские народы использовали для укрепления здоровья баню с последующим растиранием снегом или купанием в реке или озере в любое время года. Баня выполняла лечебную и оздоровительную функции.



Главная цель закаливания

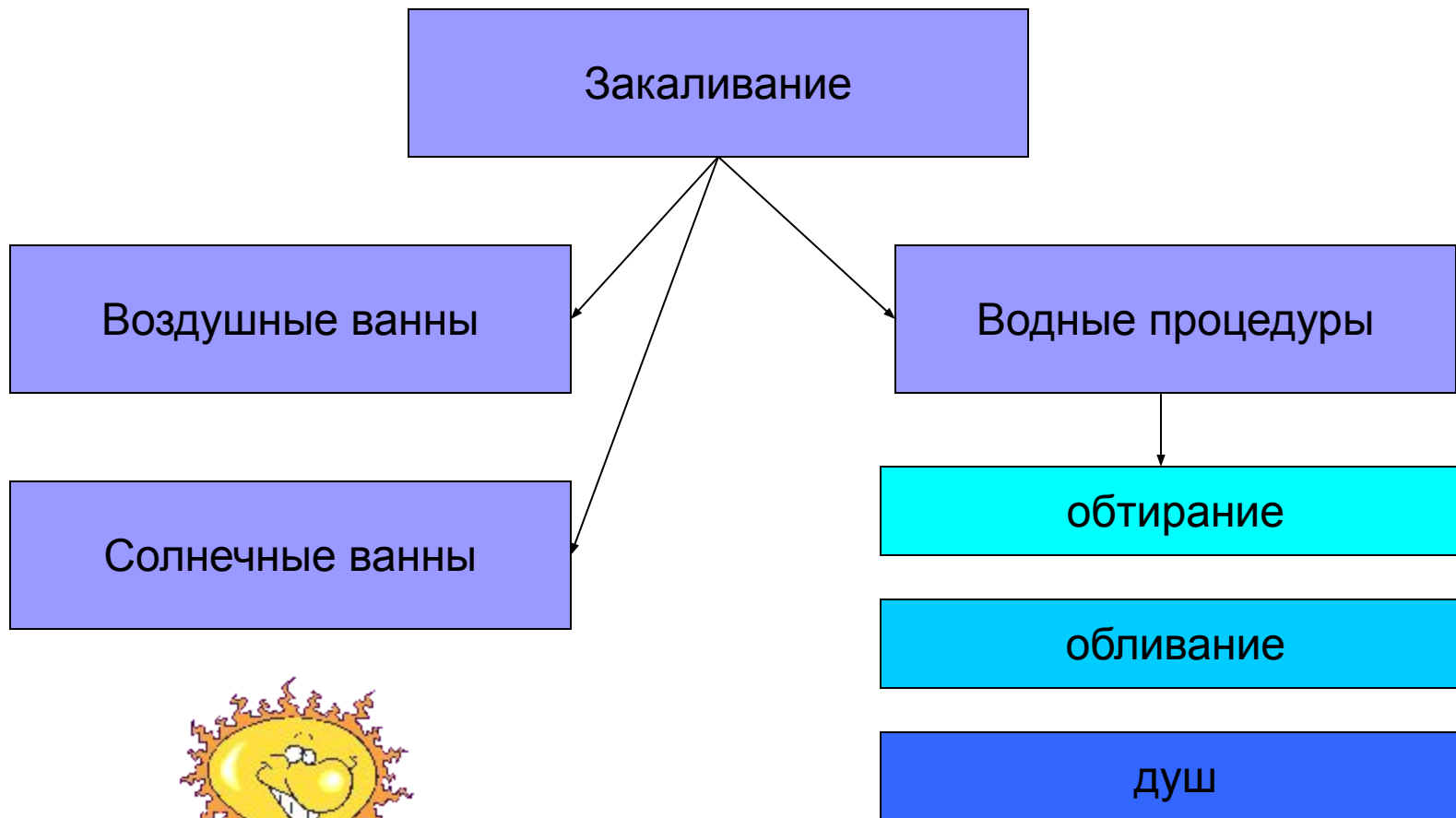
Приучить организм к резким колебаниям температуры, повысить его устойчивость к инфекциям, выработать невосприимчивость к заболеваниям, в частности простудным.



Принципы закаливания

1. Тренировка, состоящая в систематически повторяемых процедурах по определенной программе.
2. Постепенное усиление интенсивности и увеличении продолжительности процедур.

Закаливание организма – это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, вырабатывают иммунитет, улучшают терморегуляцию, укрепляют дух.



Виды закаливающих процедур

Воздушные ванны

Начинать воздушные ванны надо при температуре не ниже $+20^{\circ}\text{C}$ в тихую погоду. Затем температура воздуха постепенно должна снижаться. Время закаливания – начинать с 10 минут, постепенно увеличивать на 5-10 минут.

Способы закаливания воздухом: сон при открытых окнах (а зимой — при полуоткрытых форточках), зимние виды спорта (коньки, лыжи, катание на санях) и др.



Виды закаливающих процедур

Закаливание солнцем

Лучшее время для закаливания солнцем – с 8 до 11 часов 30 минут. Первый сеанс - 4 минуты при температуре +18..+20 °С.

Затем время сеанса ежедневно увеличивают на 2 минуты, доводя его постепенно до 30-40 мин.

Закончив солнечную ванну, следует минут 10-15 отдохнуть в тени, а потом быстро обтереться водой с температурой 30-20°С, принять душ или выкупаться.



Виды закаливающих процедур

Закаливание водой

Обтирание – смочив губку в воде и слегка отжав её, последовательно обтирайте руки (от кистей и выше), шею, грудь, живот, спину и ноги (от стопы и выше). Температура воды для обтирания должна быть не менее $+30\text{ }^{\circ}\text{C}$. Через каждые 2-3 дня температуру понижать на $2-3\text{ }^{\circ}\text{C}$, доведя до $+20..+1$.



Виды закаливающих процедур

Закаливание водой

Обливание – температура воды для обливания должна быть на 2-3 °С выше, чем при последнем обтирании. Затем её надо довести до +20..+15 °С, понижая еженедельно на 1-2 °С.



Виды закаливающих процедур

Закаливание водой

Душ – температура воды должна $+20..+15$ °С. Продолжительность процедуры – 1-2 минуты. Надо помнить: чем холоднее вода, тем меньше времени следует находиться под душем.

После водных процедур надо взять сухое полотенце и растереть им тело так, чтобы оно слегка покраснело и появилось ощущение тепла.



ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ

- Для чего нужно проводить закаливающие процедуры?
- Какие способы закаливания водой вы знаете?
- В какой последовательности следует обтирать тело водой?
- Какой должна быть температура воды в душе?

Использованные Интернет-источники и литература

Физическая культура, 5 класс : учебник
для общеобразовательных
учреждений/ А.П. Матвеев; Рос.акад.
наук, изд-во «Просвещение», 2012

<http://www.100balov.com/>

<http://karaf.ru/>

<http://do.gendocs.ru/>

<http://900igr.net/kartinki/istorija/Drevnjaja-Sparta/021-Rassmotrite-illjustratsiju.html>

<http://readmas.ru/arts/paintings/xudozhnik-georgij-yudin-rus-vedicheskaya.html>

[http://artcyclopedia.ru/siluet_iz_kn_iz_derevenskih_vospominanij_1882_2-byom_\(endaurova\)_elizaveta_merkurevna.htm](http://artcyclopedia.ru/siluet_iz_kn_iz_derevenskih_vospominanij_1882_2-byom_(endaurova)_elizaveta_merkurevna.htm)

<http://healthandlifestyle.ru/zakalivaniya-detej-doshkolnogo-vozrasta.html>

<http://narmed.in/category/zdorove/>

<http://www.resursafun.ro/Imagini/Impresionante/larna-de-alta-data-2-RIKusIA==/>

<http://mirbodrosti.com/sovremennoe-zdorove-detey-i-podrostkov-perspektivy/>

<http://allforchildren.ru/pictures/hygiene.php>

<http://planet-nefelana.ucoz.ru/forum/22-102-1>

<http://blogs.mail.ru/list/nfytxrf08/1eb9ca9e0d6391a5.html>

<http://www.pandia.ru/296833/>

<http://www.greenmama.ru/nid/1133813/>

<http://virtualtaganrog.ru/maps/nauka-i-obrazovanie/detskie-sady/specialist-st-medsestra.html>

<http://afisha.altune.ru/kartinki-o-zdorove-i-sporte.html>

<http://www.zakalivanie.ru/>

