

Закаливание организма

6 класс

Работу выполнила учитель СБО Булохова О.Г.

**Хорошо здоровым быть!
Соков надо больше пить!
Гамбургер забросить в
урну,
И купаться в речке
бурной!!!
Закаляться, обливаться,
Спортом разным
заниматься!
И болезней не боясь,
В тёплом доме не таясь,
По Земле гулять свободно,
Красоте дивясь
природной!!!
Вот тогда начнете жить!
Здорово здоровым быть!!!**

Закаливание - это приспособление организма к воздействиям неблагоприятных факторов внешней среды

Влияние закаливания заключается не только в том, что повышается сопротивляемость организма заболеваниям, прежде всего простудным, но и в том, что при закаливании укрепляется нервная система человека, усиливается обмен веществ в организме, улучшается деятельность сердца, легких, других органов и систем. И как следствие всего этого - повышаются общая выносливость и работоспособность человека.

Наиболее широко распространены закаливания воздухом, водой и солнцем.

1. Начинать закаливающие процедуры необходимо когда человек полностью здоров. Детям и людям, страдающим различными заболеваниями можно начинать закаливание с щадящих процедур и только после консультации с врачом.

2. Необходимо соблюдать принцип постепенности. Это касается как температурного режима, так и временных рамок закаливающих процедур. При закаливании водой нужно начинать процедуры с воды комнатной температуры, постепенно понижая ее на 1-2 градуса. При закаливании солнцем также необходимо соблюдать принцип постепенности и начинать пребывание на солнце с нескольких минут, постепенно увеличивая время нахождения на солнце.

3. Так же очень важно проводить закаливающие процедуры регулярно, без больших промежутков, в любую погоду и время года. Если все-таки так получилось, что Вы на длительное время прерывали закаливание, то возобновлять его необходимо с более щадящих процедур.

4. Сочетайте закаливания с физическими упражнениями. Это гораздо повысит эффективность закаливающих процедур и благотворно повлияет на весь организм.

5. Закаливание должно приносить бодрость и радость. Если вы чувствуете недомогание после закаливающих процедур, то необходимо прекратить закаливание и обратиться к врачу.

6. При закаливании необходимо учитывать индивидуальные особенности человека, состояние здоровья, время года, природно-климатические условия и так далее.

7. Выполняя закаливающие процедуры необходимо проводить самоконтроль. Оценивайте общее самочувствие, пульс, кровяное давление, аппетит и другие показатели в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

8. Помните что закаливание это одна из составляющих здорового образа жизни. Не забывайте уделять внимание своему питанию и другим аспектам своей жизни.

Виды закаливания

Аэротерапия – закаливание воздухом.

- Данный вид закаливания включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе. Свежий воздух закаляет организм путем охлаждения кожных рецепторов и нервных окончаний слизистой и тем самым совершенствует терморегуляцию организма. Закаливание воздухом полезно для психоэмоционального состояния человека, повышения иммунитета, насыщения организма кислородом и тем самым способствует нормализации работы большинства органов и систем организма.

Закаливание воздухом является самым простым и доступным методом закаливания. Необходимо больше времени проводить на свежем воздухе вне зависимости от погоды и времени года. Нужно стараться больше времени гулять в парках, лесу, возле водоемов, так как летом воздух в таких местах насыщен полезными активными веществами, которые выделяются растениями. Зимой тоже очень важны прогулки в лесах и парках, так как зимний воздух практически не содержит микробов, более насыщен кислородом и оказывает целебное действие на весь организм.



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

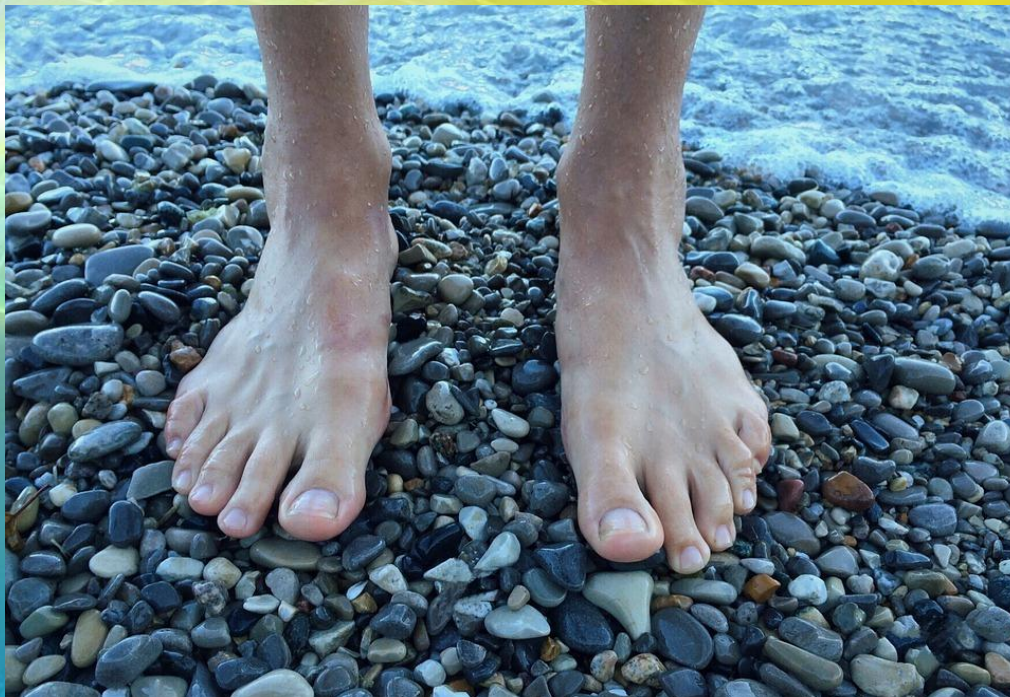
• Закаливание солнцем повышает устойчивость нервной системы, ускоряет обменные процессы организма, повышает сопротивляемость организма, улучшает кровообращение, улучшает работу мышечной системы, имеет тонизирующее воздействие почти на все функции организма. Закаливание солнцем может не только принести пользу, но и оказать очень большой вред, поэтому к этому виду закаливания нужно относиться очень ответственно и соблюдать все правила закаливания солнцем. Ни в коем случае нельзя допускать ожогов, перегрева и тепловых ударов. Неправильное закаливание солнцем может привести к тяжелым заболеваниям. Закаливание солнцем должно происходить постепенно и учитывать возраст, состояние здоровья человека, климатические условия и другие факторы.

Начинают прием солнечных ванн с 5-10 мин., постепенно доводят облучение на 6-8-й день до 1 ч. При этом следят за тем, чтобы равномерно облучались все участки тела, голову же прикрывают светлым головным убором, оберегая ее от перегревания. Стремление как можно больше «загореть» не всегда оправдано, так как кожа пигментируется (окрашивается) под воздействием солнечных лучей у разных людей по-разному. Лучшим временем для приема солнечных ванн в средней полосе являются часы от 9 до 12.



Хождение босиком.

.Этот вид закаливания полезен и детям и взрослым. На стопах человека находится большое количество биологически активных точек, которые при хождении босиком стимулируются и помогают нормализовать работу многих органов и систем организма. Хождение босиком повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, повышает иммунитет. Этот вид закаливания является хорошей профилактикой очень многих заболеваний.



Закаливание водой.

Закаливание водой – это очень полезная для организма человека процедура. При водном закаливании циркуляция крови в организме происходит интенсивней, принося органам и системам организма дополнительный кислород и питательные вещества. Закаливание водой можно разделить на несколько видов:

Обтирание.

Обтирание является самой нежной и щадящей из всех закаливающих процедур водой. Обтирание можно применять с самого раннего детского возраста. Обтирание можно проводить губкой, рукой или полотенцем, смоченными в воде. Сначала обтирают верхнюю часть тела, затем растирают ее сухим полотенцем, а потом обтирают нижнюю часть тела и тоже растирают сухим полотенцем.

Начальная температура используемой для обтирания воды не должна быть ниже 20 – 22 градусов. По мере выполнения упражнений температуру воды следует снижать на 1 градус каждые 2 – 3 дня. Минимальная температура воды ограничивается возможностями человека и реакцией его организма на процедуру.



Обливание.

Обливание более эффективная по оказываемому влиянию процедура, чем обтирание. Обливание может быть общим, то есть всего тела и местным – обливание ног. Обливание начинают с температуры 30-35°C, затем, по мере привыкания, снижают ее до комнатной (водопроводной). Под струю поочередно подставляют руки, ноги, плечи, грудь, спину. Продолжительность - 1-2 мин. Последующее растирание сухим полотенцем выполняет роль поверхностного кожного массажа, поэтому движения должны быть направлены в сторону сердца. Растирание выполняют энергичными движениями до



Душ.

Закаливание душем еще более эффективная процедура закаливания, чем обтирание и обливание. Вариантов закаливания душем два, это прохладный (холодный) душ и контрастный душ.



Купание

Купание - лучший способ закаливания, так как механическое и температурное действие воды при этом сочетается с воздействием солнца, воздуха, энергичными движениями пловца. Начав купаться летом при относительно высокой температуре воды - 20-25°C, продолжают купаться до глубокой осени, не пропуская ни одного дня. Если температура воды в бассейне (водоеме) постоянная, постепенно увеличивают время купания. При снижающейся температуре воды (чаще в открытом водоеме) постепенно сокращают время закаливающей процедуры. Нельзя при этом переохлаждаться: при появлении озноба, «гусиной кожи», синюшности губ процедуру закаливания следует прервать и принять меры к согреванию. Лучшим способом согревания в этих случаях являются энергичные движения: упражнения типа зарядки, пробежки, растирания.



**Закаляйтесь с
удовольствием и
будьте здоровы!**

