



ОСНОВЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Презентацию подготовил Мокеев А.С 307 леч

Что такое закаливание?

- Закаливание – это повышение устойчивости организма к воздействию естественных природных факторов в границах физиологического стресса.



В чём польза закаливания?

- ❑ 1) Закаленный организм при колебаниях температуры окружающей среды поддерживает температуру внутренних органов в узких границах.
- ❑ 2) Повышает выносливость организма.
- ❑ 3) Укрепляет нервную систему.
- ❑ 4) Повышает иммунитет и сопротивляемость болезням.

Закаливание считают одним из лучших способов сохранить здоровье.



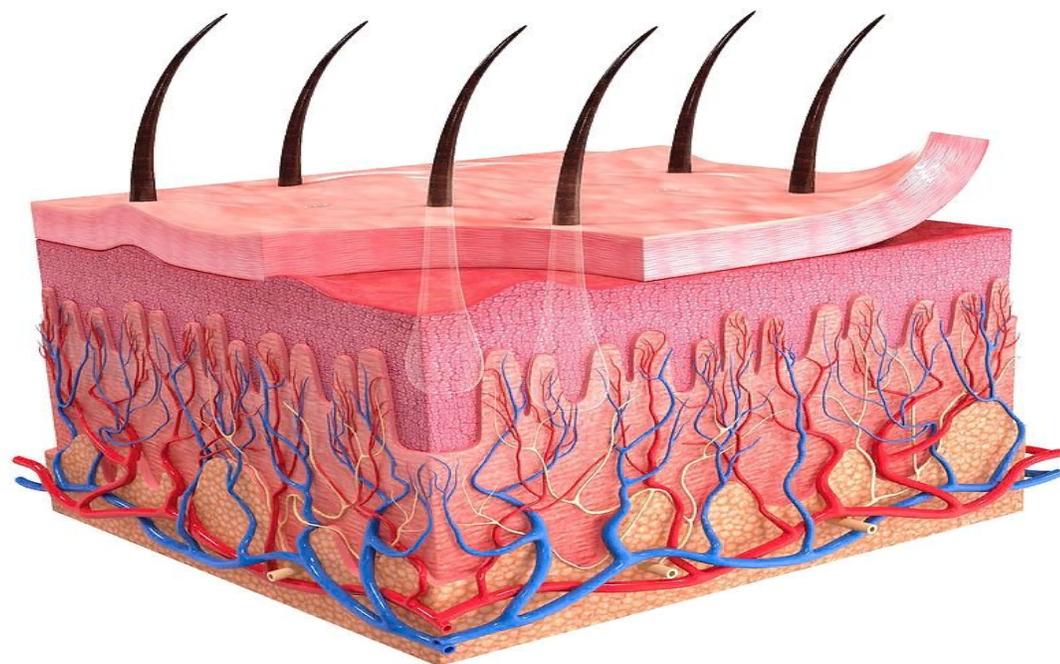
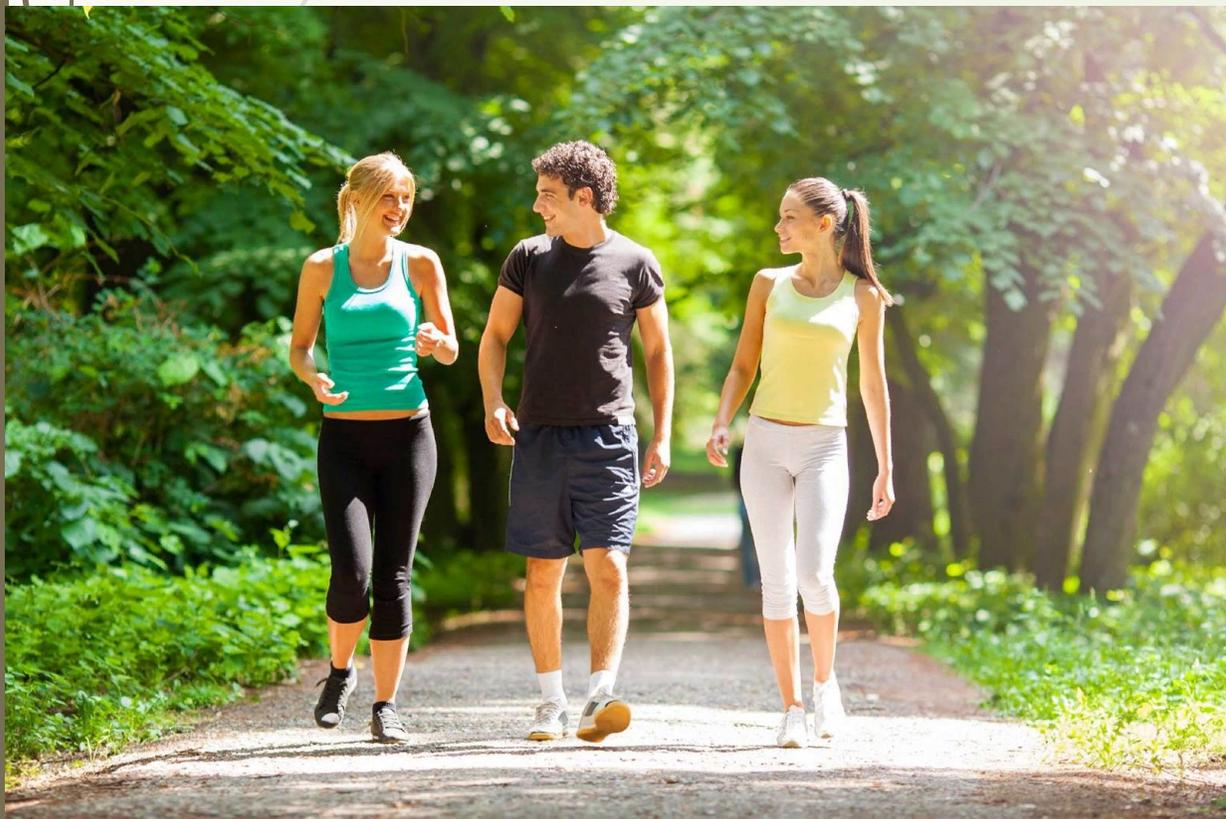
Виды закаливания

- 1) Аэротерапия - закаливание воздухом.
- 2) Гелиотерапия – закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и теплом.
- 3) Закаливание водой – одна из основных методик закаливания и одна из наиболее популярных. Включает в себя несколько процедур.
 - А) Обтирание
 - Б) Обливание
 - В) Контрастный душ
 - Г) Лечебное купание и моржевание.
- 4) Хождение босиком



Аэротерапия

- Включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе.
- Охлаждение кожных рецепторов и нервных окончаний слизистой → совершенствование терморегуляции организма.



Гелиотерапия

- 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 вред



Противопоказания

Повышенная индивидуальная чувствительность к УФ-лучам;

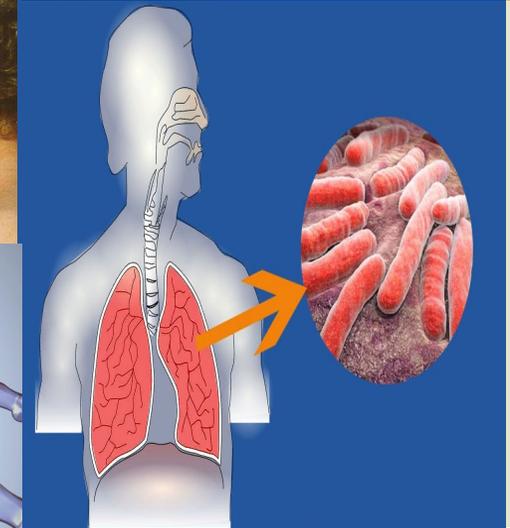
Системная красная волчанка;

Тиреотоксикоз

Туберкулез;

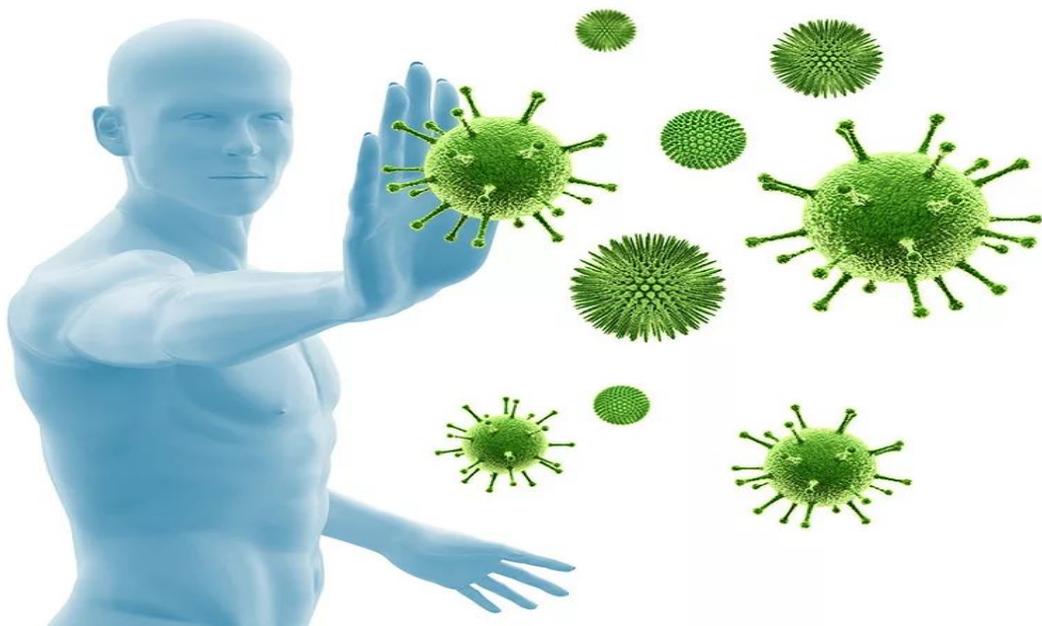
Ревматоидный артрит

Склеродермия



Хождение босиком.

- Повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям
- Повышает иммунитет.
- Является хорошей профилактикой очень многих заболеваний.



Закаливание водой.

Обтирание.



Обливание.



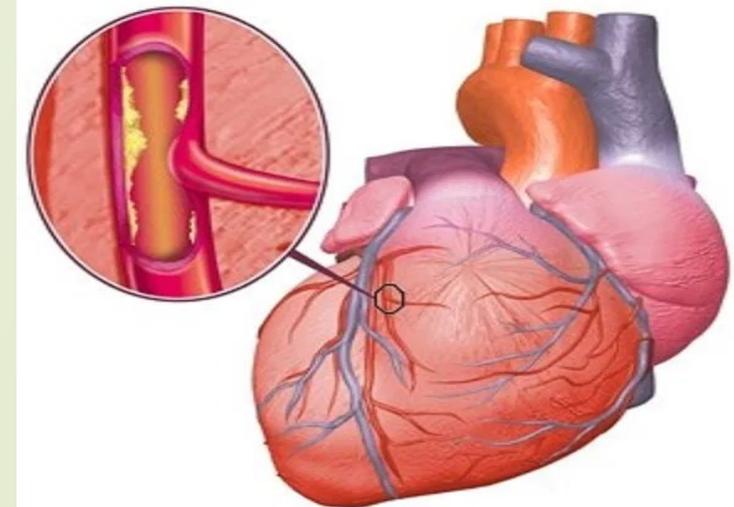
Контрастный душ.



Лечебное купание
и моржевание.

Противопоказания

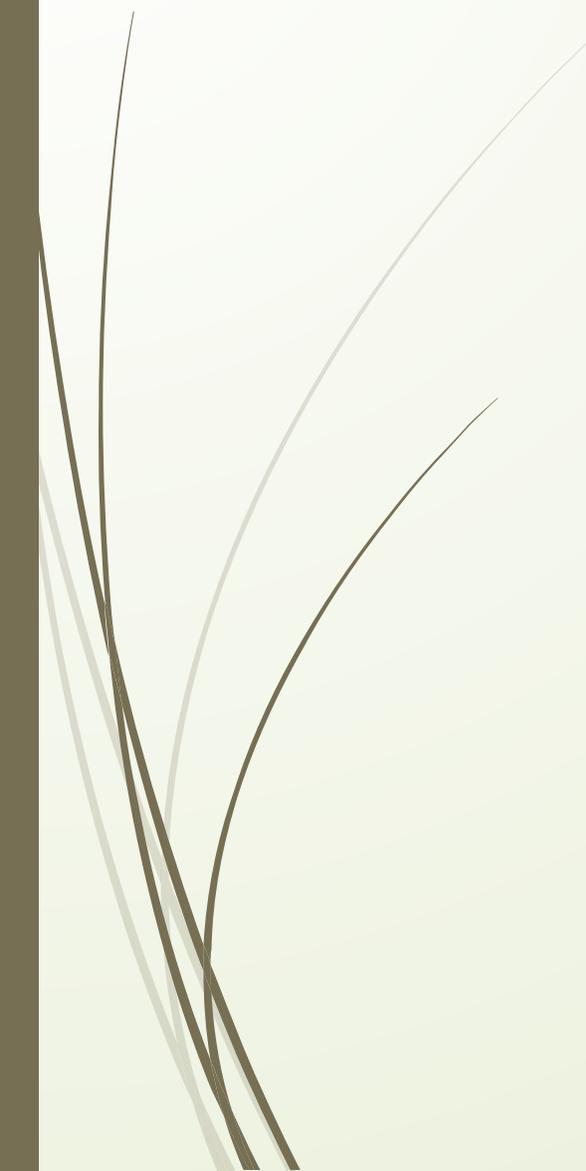
- Обострения хронического заболевания.
- Кожные заболевания и появление ран или гнояников.
- Любые острые респираторные или вирусные инфекции, грипп
- Нарушение глазного давления
- Гипертония и гипотония
- Ишемическая болезнь сердца, тахикардия и сердечная недостаточность.



Правила закаливания

- Начинать закаливающие процедуры необходимо когда человек полностью здоров.
- Необходимо соблюдать принцип постепенности.
- Так же очень важно проводить закаливающие процедуры регулярно
- Сочетайте закаливания с физическими упражнениями.
- Закаливание должно приносить бодрость и радость.
- При закаливании необходимо учитывать индивидуальные особенности человека, состояние здоровья, время года, природно-климатические условия.
- Выполняя закаливающие процедуры необходимо проводить самоконтроль.
- Помните что закаливание это одна из составляющих здорового образа жизни.





□ Спасибо за внимание !