



Закаливание

Способы физкультурной деятельности 3 класс



Презентацию подготовила:
учитель физической культуры
МОУ Лицей №6 Лаптяну С.Н.





Закаливание

Закаливание это комплексная система оздоровительных мероприятий и воздействий на организм с использованием таких целебных сил природы как:



солнце



воздух



вода

Солнце, воздух и вода – НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ!



Основные принципы закаливания

1. Постепенность. Организм не сразу приспосабливается к необычным условиям, поэтому увеличение силы раздражающего воздействия должно идти постепенно.
2. Систематичность. Применять закаливающие процедуры надо систематически, они должны стать потребностью. Перерыв в закаливании снижает устойчивость к закаливающим воздействиям.
3. Учёт индивидуальных особенностей: возраст, состояние здоровья, физическое развитие, условия жизни, среда, в которой проживаешь.
4. Разнообразие средств закаливания с использованием холодных и тепловых процедур различной интенсивности.





Закаливание солнцем

1. Повышает тонус центральной нервной системы;
2. Активизирует деятельность желёз внутренней секреции;
3. Улучшает обмен веществ и состав крови;
4. Способствует образованию в коже витамина D.

Рекомендации:

Применять осторожно. Первое пребывание на солнце не должно продолжаться более 5-7 мин. Затем каждое последующее можно увеличивать на 3-4 мин, доведя до 30 мин. Лучшее время для солнечных ванн в средней полосе с 8 до 12 ч, в южной - с 7 до 11 ч.



Закаливание воздухом

1. Усиливает обмен веществ;
2. Укрепляет нервную и сердечно - сосудистую системы.

Рекомендации:

Виды ванн	Температура	Продолжительность
Горячие	свыше +30 С	1 – 10 минут
Теплые	+25 ... +30 С	5 – 15 минут
Нейтральные	+21 ... +24 С	10 мин – 2 часа
Прохладные	+16 ... +20 С	15 мин – 1 час
Холодные	+14 ... +15 С	3 – 30 минут



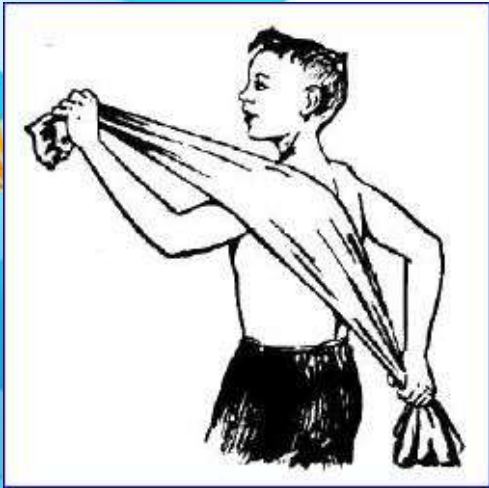
Закаливание водой

1. Оказывает тонизирующее и возбуждающее действие на нервную систему, кровообращение и дыхание.

Рекомендации:

Виды ванн	Температура	Продолжительность
Горячие	свыше +40 С	5 – 8 минут
Теплые	+36 ... +40 С	10 – 20 минут
Нейтральные	+33 ... +35 С	6 – 30 минут
Прохладные	+20 ... +32 С	3 – 5 минут
Холодные	до +19 С	3 – 15 секунд





Виды процедур:

1. Обтирание;
2. Обмывание стоп;
3. Полоскание горла;
4. Обливание водой;
5. Душ;
6. Купание в открытых водоёмах.

Обтирание

- Обтираться полотенцем или губкой, смоченными водой, сначала – по пояс, а затем целиком;
- Обтирать последовательно шею, грудь, руки, спину, живот, ноги, после чего вытереть их насухо и растирать тело сухим полотенцем до покраснения по ходу движения крови к сердцу;
- Начальная температура воды для обтирания летом +26..+28 С, зимой +30..+32 С.



Обмывание стоп

- Проводить в течение всего года ежедневно перед сном;
- Начинать с температуры воды $+26...+28$ C, а затем довести до температуры $+12...+15$ C;
- После обмывания стопы тщательно растереть до покраснения.





Полоскание горла

- Проводить каждый день утром и вечером;
- Начальная температура воды +23...+25С, постепенно через неделю снизить на 1- 2 С и доводить до +5...+10 С



Обливание водой

- ❑ Приготовить 1 – 2 ведра воды;
- ❑ Начальная температура летом +28 С, зимой +30 С. Доводить температуру воды до +18...+20 С;
- ❑ Выливать воду так, чтобы она равномерно стекала по всему телу от головы до пяток;
- ❑ После водной процедуры растереть тело до покраснения;
- ❑ Длительность процедуры 3 - 4 мин.



Принятие душа

- ❑ Начальная температура воды $+35\text{ C}$, а затем снизить её на $1 - 3\text{ C}$ через каждые $5 - 7$ дней, доведя до $+18...+20\text{ C}$;
- ❑ Применять контрастный душ для укрепления нервной системы;
- ❑ Процедуру закончить энергичным растиранием тела полотенцем.





Купание в открытых водоёмах

- ❑ Начинать купание можно при температуре воды $+18...+20$ С, желательно в утренние и вечерние часы, вначале 1, а затем 2 - 3 раза в день, соблюдая промежуток между купаниями 3 - 4 ч.





Спасибо за внимание!

Будьте здоровы и не болейте!