

ЗАКАЛИВАНИЕ- ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

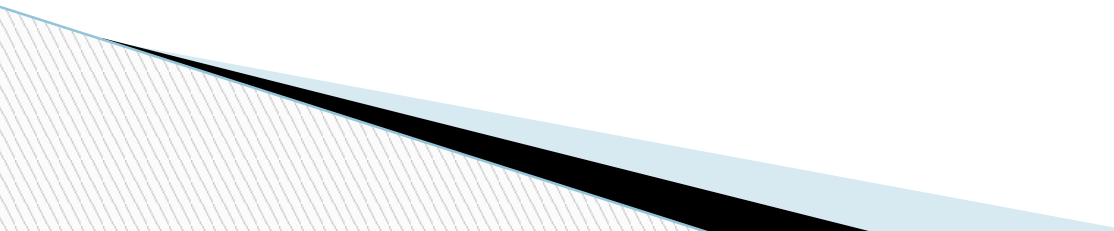
Презентацию подготовила: Тарасова Г.И. (педагог дополнительного образования)
Культурно-спортивный клуб «Юность»

Актуальность проекта

По данным статистики Роспотребнадзора, заболеваемость ОРВИ занимает первое место в структуре инфекционной заболеваемости. Из общего числа заболевших ОРВИ в 65-70 % случаев болеют дети, подавляющая часть — это дети дошкольного и школьного возраста. Причиной столь высокой заболеваемости респираторными инфекциями является очень низкий иммунитет к простудным заболеваниям. И хотя детей стараются закаливать, начиная с детских садов, но этих мер, как оказалось, недостаточно. Чтобы повысить сопротивляемость к простудным заболеваниям и другим неблагоприятным факторам внешней среды необходимо планомерное, постепенное и постоянное закаливание. И солнце, и воздух, и вода — это те компоненты, которые необходимы для закаливания организма.

Причина, по которой мы выбрали эту тему

Мы выбрали этот проект, потому что многие люди забывают, что закаливания очень важны для здоровья человека. Закаливание — это в первую очередь тренировка защитных сил организма. Именно умение адаптироваться помогает противостоять неблагоприятному воздействию окружающей среды. Поэтому мы решили рассказать вам об этой процедуре.



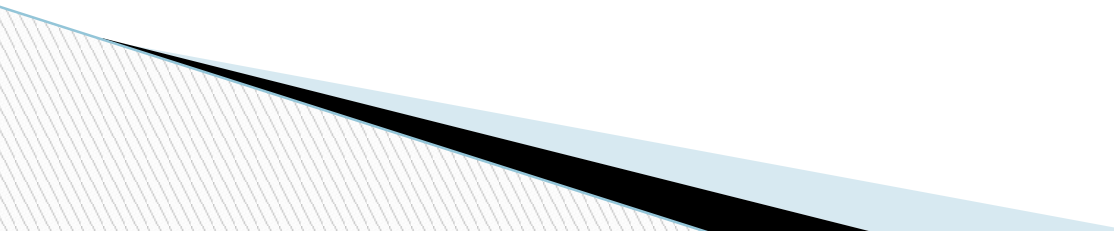
Цели и задачи

Цель нашего исследования – ознакомиться с методами закаливания и поделиться опытом

Задачи:

- ✓ изучить закаливание как систему оздоровления организма;
- ✓ рассмотреть суть методов закаливания;
- ✓ Выложить на сайт vk.com свой готовый проект ;

Ожидаемые результаты

- ▣ Предположим ,если мы расскажем как закаливаться правильно,то больше людей будут закаливаться и будут здоровыми.
 - ▣ Улучшение здоровья и повышение устойчивости к болезням детей.
 - ▣ Повышение приоритета здорового образа жизни.
 - ▣ Повышение мотивации к регулярным закаливаниям.
- 

Теория

Закаливание -это система процедур, выполняя которые человек повышает устойчивость к неблагоприятным температурным и метеорологическим условиям внешней среды. При воздействии низких температур в закаленном организме срабатывают рефлекс терморегуляции, что и спасает организм и не дает возможность запуска патологического процесса, увеличивается выработка тепла, быстро возникает задержание тепла за счёт кратковременного сокращения и расширения капилляров кожи, в результате увеличивается кровоток и обмен веществ. Человек в этот момент чувствует прилив крови и тепло.

Исторические сведения:

Как появилось закаливание? Первые дошедшие до нас письменные упоминания о закаливании относятся к древнему Египту, где еще за 2500 лет до нашей эры применяли как холодные компрессы при лечении травм и переломов, так и в общеукрепляющих целях использовались регулярные воздушные и водные процедуры закаливания. Позднее учение о закаливании перекочевало в древнюю Грецию, где известнейший мыслитель и как его часто называют «отец медицины» Гиппократ в 4-5 веках до нашей эры особо ценил метод закаливания для укрепления здоровья и любил повторять что «холодные дни укрепляют тело, делают его упругим и удобоподвижным». Гиппократ также был одним из первых людей recommending принятие солнечных ванн в оздоровительных и даже лечебных целях.

Полезьа закаливания:

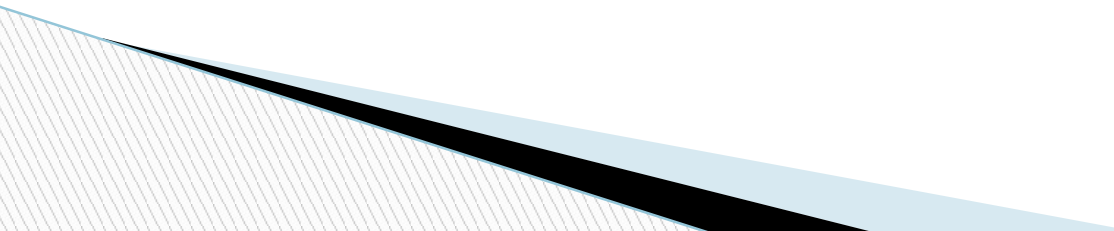
Закаливание организма – эффективное средство укрепления здоровья. Оно представляет собой своего рода тренировку защитных сил организма и их подготовку к быстрой мобилизации в критических ситуациях. В основе любой из закаливающих процедур лежит систематическое воздействие солнечных лучей, тепла или охлаждения на организм человека. Это приводит к тому, что у человека постепенно формируется адаптация к внешней среде, а также совершенствуется работа всех систем его организма.



Интересные факты

Правильное и регулярное закаливание даёт возможность выявить поистине безграничные возможности человеческого организма. Многие любители купания в проруби демонстрируют просто ошеломляющие результаты. Например, житель Воронежа Владимир Дадакин, который на протяжении многих лет систематически занимается закаливанием, смог просидеть в воде при температуре **+1 °С** целых сто минут! Это при том, что по данным американского исследователя Ритсона, при температуре воды **+10° С** человек теряет сознание уже через **30-60** минут, а смерть наступает через **1-2** часа.

Несколько нетрадиционное явление в мире большого спорта – мировой чемпионат по плаванию в холодной воде – в последние годы приобретает всё большую известность, привлекая внимание любителей оздоровительных процедур из разных стран. Такие чемпионаты проводятся в открытых бассейнах, температура воды в которых обычно не превышает **5-6 °С**.



Гипотеза и её проверка

Гипотеза: мы предположили, что закаливание положительно влияет на организм человека, развивает устойчивость к болезням.

Проверка гипотезы: в качестве проверки гипотезы мы провели анкетирование и интервьюирование среди учащихся школы №27.

Результаты анкетирования и интервьюирования оказались положительными, и люди действительно подтвердили, что закаливание положительно воздействует на организм человека.

Группа «ВКонтакте» созданная нами



Закаливание - залог здоровья

Примерная схема закаливания водой

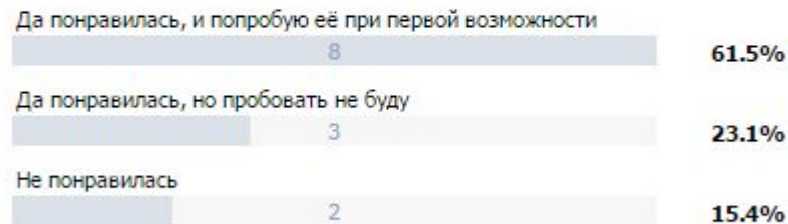
День закаливания	Температура воды (град.)	Время охлаждения (с)
Для групп индивидуального закаливающего режима		
1–3-й	34–36	180–150
4–7-й	33–30	150–120
8–11-й	32–28	120–100
12–15-й	27–25	90–60
16–20-й	24–23	60–45
21–25-й	22–21	60–45
26–30-й	20–19	45–35
Для групп основного оптимально-закаливающего режима		
36–40-й	17–16	25–20
41–45-й	15	20
46–50-й	14	20
51–55-й	13	15
56-й и т.д.	12	15–10
Для групп специального закаливающего режима		
61–65-й	11	15–10
66–70-й	10	15–10
71–75-й	9–8	15–10
76-й и т.д.	>8	не более 20

Результаты опроса проведенный нами участниками группы

Закаливание - залог здоровья

изменить статус

Понравилась ли вам система закаливания Анонимное голосование
созданной нами, и будете ли вы пробовать её



Проголосовало **13** человек.

Получить код

13 апр в 20:11

Мне нравится

Вывод: Закаливание действительно приносит пользу организму при правильном и грамотном подходе. Оно способствует укреплению нервной, иммунной и сердечнососудистой систем.

Если Вы хотите сохранять Ваш организм в тонусе и хорошей форме, то Вам поможет такой способ оздоровления организма как закаливание.

СПАСИБО»» ЗА ВНИМАНИЕ!!!