

*Двигательная  
активность и  
закаливание*

● **Двигательная активность** - это любой вид деятельности, направленный на улучшение или сохранении вашей физической формы и здоровья в целом.

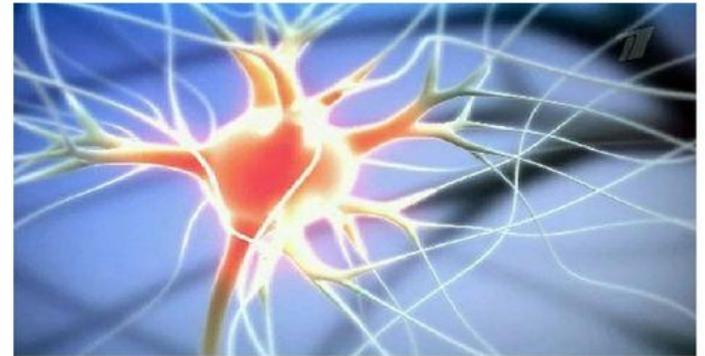
● **Включающая:**

- 1) Повседневную деятельность
- 2) Активные виды отдыха
- 3) Спорт



● В настоящее время сила раздражителей постоянно возрастает, физические силы (мышцы) приводятся в готовность к действию, а реализовать их не представляется возможным. Большую часть физической нагрузки выполняют за человека механизмы. Мы как бы пребываем в ситуации постоянной готовности к действию,

Раздражимость



- Регулярная двигательная активность снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, инсультов, некоторых видов рака, диабета и остеопороза. Поддерживая ее на должном уровне, вы не только будете себя хорошо чувствовать, но и сможете улучшить здоровье.



# Закаливание

- Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды.



# Виды закаливания

- Закаливание воздухом
- Закаливание водой
- Закаливание солнцем

# Закаливание воздухом

Начинать закаливание рекомендуется с воздушных ванн. Закаливающее действие воздуха зависит от температуры. Однако необходимо также учитывать влажность и скорость движения воздуха.

Воздушные ванны по вызываемому теплоощущению подразделяются на теплые – температура воздуха  $+30...+20$  С, прохладные –  $+20...+14$  С и холодные –  $+14$  С и ниже.



# Закаливание водой

Водные процедуры – более интенсивная закаливающая процедура, так как вода обладает теплопроводимостью в 28 раз большей, чем воздух. Главным фактором закаливания служит температура воды.

При закаливании водой рекомендуются следующие виды процедур: обтирание, обливание, души, купания.



# Закаливание солнцем

Солнечные лучи, прежде всего ультрафиолетовые, благотворно влияют на организм человека. Под их влиянием повышается тонус центральной нервной системы, улучшается барьерная функция кожи, активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшается обмен веществ и состав крови.



● Закаливание человека также повышает выносливость организма, укрепляет нервную систему, повышает иммунитет и сопротивляемость болезням. Закаливание считают одним из лучших способов сохранить здоровье.

