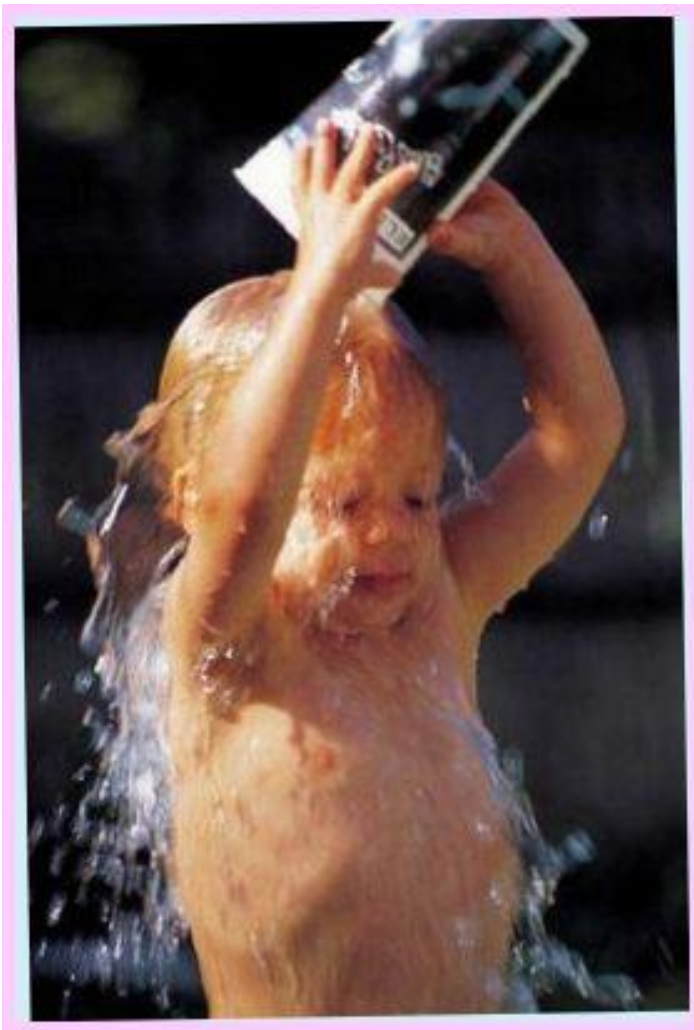




ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА И ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

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





- Оздоровительное закаливание помогает организму повысить адаптацию к условиям внешней среды. Закаленный организм даже при значительных колебаниях температуры окружающей среды поддерживает температуру внутренних органов в достаточно узких границах.



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



- Закаливание организма можно разделить на несколько видов в зависимости от проводимых процедур:
- Аэротерапия – закаливание воздухом. Данный вид включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе. Гелиотерапия – закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и теплом. Хождение босиком
Закаливание водой . Обтирание, Обливание, Душ, Лечебное купание и моржевание

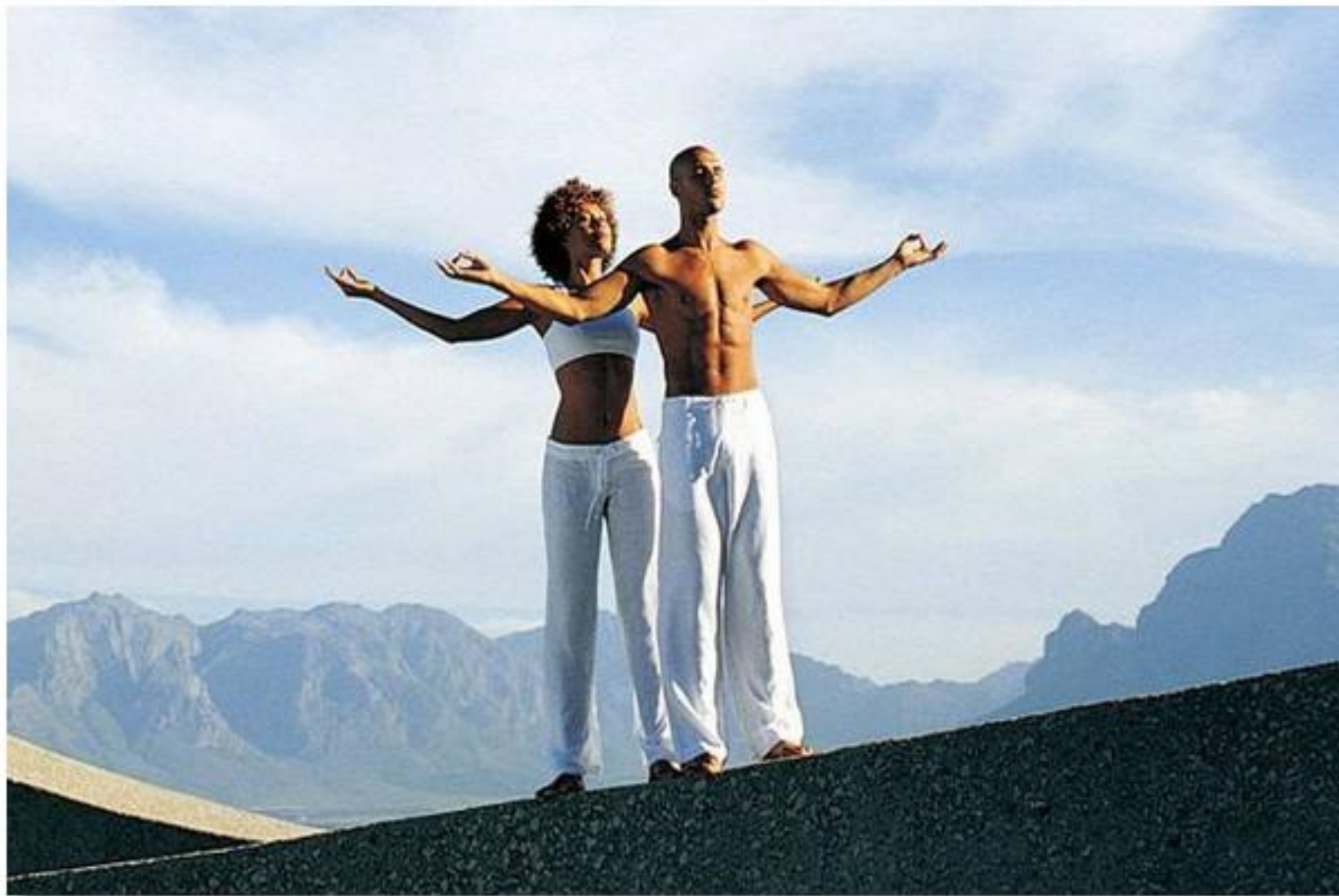


ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ:

- 1 Начинать закаливающие процедуры когда человек полностью здоров.
- 2 Соблюдать принцип постепенности. Это касается как температурного режима, так и временных рамок закаливающих процедур.
- 3 Проводить закаливающие процедуры регулярно, без больших промежутков, в любую погоду и время года
- 4 Закаливание должно приносить бодрость и радость. Если вы чувствуете недомогание после закаливающих процедур, необходимо прекратить закаливание и обратиться к врачу.
- 5 Проводить самоконтроль (оценивать самочувствие и здоровье)



- С закаливающими процедурами прекрасно сочетаются физические упражнения, игры и спортивные развлечения



ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

- - это любой вид деятельности, направленный на улучшение или сохранении физической формы и здоровья в целом.



- Регулярная двигательная активность снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, инсультов и множества других заболеваний. Поддерживая ее на должном уровне, вы не только будете хорошо себя чувствовать, но и улучшите здоровье.



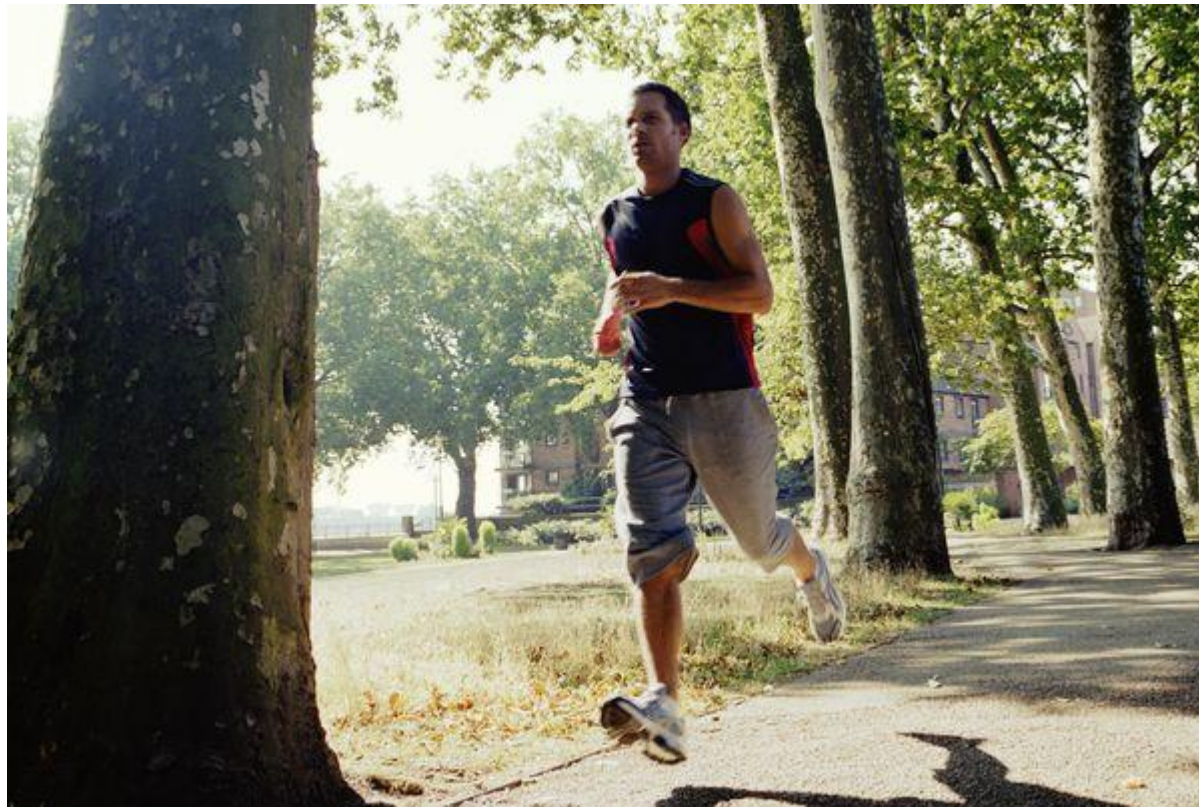
Виды двигательной активности:

- Повседневная деятельность. (ходьба, работа по дому или любая другая активная работа)
- Активные виды отдыха и развлечений. (Танцы, пешие и велосипедные прогулки)
- Спорт. (занятия фитнесом, занятия в тренажерном зале, бассейн и любые виды спорта, такие как футбол, баскетбол, волейбол и т.д.)



- Для хорошего самочувствия доза двигательной активности для девочек старших классов должна составлять до 9 часов в неделю, для мальчиков – до 12 часов. Причем, большую часть физических нагрузок следует выполнять на свежем воздухе. Для подростков наиболее полезны «симметричные» виды спорта, когда идет равномерная нагрузка на все группы мышц (плавание, езда на велосипеде, катание на коньках, лыжах).

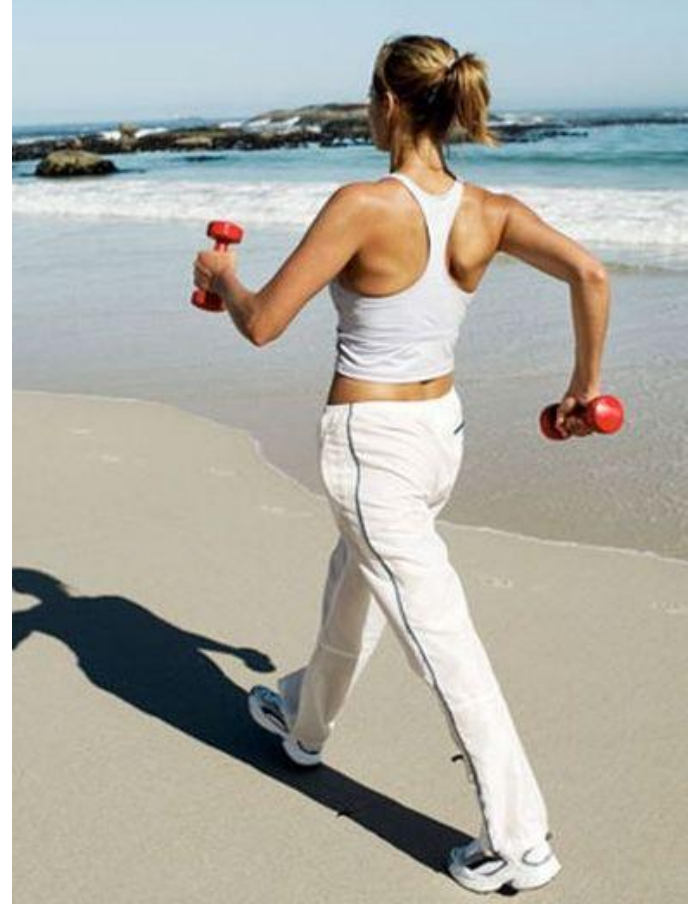




- Для занятий физической культурой необходимо выделить определенное время в утренние часы не натощак и сразу после еды или вечером, чтобы они заканчивались не позднее, чем за 1 час до сна.



- Начинать занятие следует с общей разминки. Основная часть имеет наибольшую интенсивность и должна быть кратковременной. Затем – выполняются упражнения на быстроту (бег с ускорением) и скоростно-силовые (прыжки, метание). Последними выполняются упражнения на развитие силовой скорости и выносливости (приседания, подтягивания на перекладине). Закачивать занятие рекомендуется несколькими упражнениями на расслабление – потряхиванием конечностей, спокойной ходьбой.



- Если у вас есть какие-либо нарушения или хронические заболевания, сначала необходимо проконсультироваться с врачом и подобрать ваш способ **БЫТЬ АКТИВНЫМ**

