



# ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ ЗАКАЛЯЙСЯ!



Автор: Винник Александр, 5 «А» класс  
МБОУ СШ №2, город Димитровград  
Руководитель:

## Цель моей работы:

Определить как влияет обливание и купание в холодной воде на организм человека.



## Гипотеза:

Если закаливать организм человека, то он будет устойчивым к заболеваниям.



**Итак, закаливание – это тренировка, помогающая организму сопротивляться неблагоприятным условиям.**



## Существуют следующие виды закаливания:

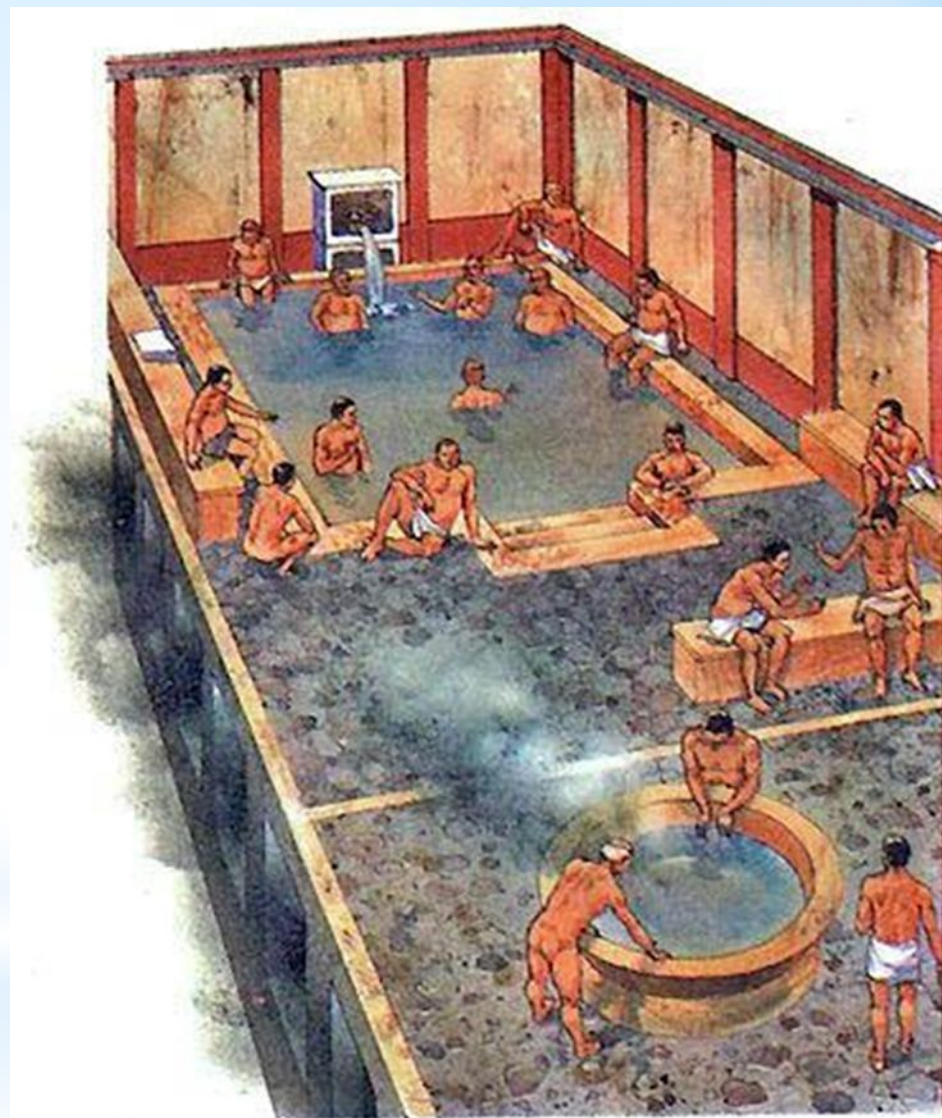
- ✓ Воздушные процедуры (ежедневные прогулки в любую погоду)
- ✓ Солнечные процедуры (летом загорать, зимой занимаясь активными видами спорта )
- ✓ Водные процедуры (обтирание, обливание, купание в водоемах, моржевание)



**Я сегодня хочу подробно рассказать об одном из видов закаливания – моржевании, как высшей формы закаливания.**



**Моржеванию -  
несколько тысяч лет.  
Благодаря историкам и  
раскопкам выяснили,  
что моржевание было  
около 4.5 тыс.лет назад**



**Древней Индии**

**Древнем Египте**

**Древней Греции**



**Некоторые считают, что моржевание присуще только России. Нет. В настоящее время зимнее плавание популярно во многих странах. У нас им занимаются «моржи», в Америке «белые медведи», в Финляндии «выдры» и «тюлени».**



## История моржевания в России.

Моржевание на Руси связано с одним из церковных праздников - Крещением. Согласно Библии, после того как Иисус принял крещение, вода приобрела особые свойства: она смывает грехи и становится нетленной. В день Крещения люди устремлялись к ближайшим водоемам наполнить сосуды живительной влагой. Наиболее смелые окунались в прорубь.



Моржеванием в России занимались такие известные личности:

- Александр Суворов –великий полководец
- Петр I
- Иван Андреевич Крылов
- Александр Сергеевич Пушкин
- Николай Гаврилович Чернышевский
- Илья Ефимович Репин и многие другие выдающиеся российские деятели.

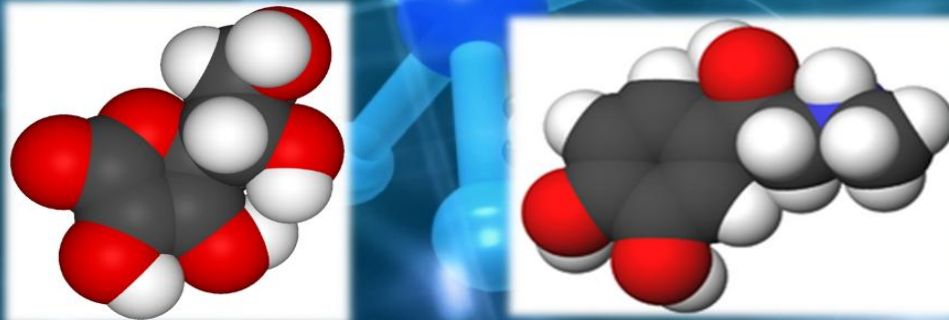


До окончания XIX века моржевание было связано с крещенской традицией. А в 1886 году купание в холодной воде было впервые описано в медицинской практике священником Кнейпом "Мое водолечение". Автор страдал от частых респираторных инфекций, но, окунувшись в холодные воды реки, избавился от недугов. Кнейп заключил, что хождение босиком по росе, снегу, мокрым камням, а также купание в холодной воде - эффективные способы лечения от многих напастей. Именно от трудов Кнейпа ведет начало современная теория и практика моржевания.

# В чем же секрет моржевания?

Главное, что вырабатывается в организме человека в большом количестве при погружении в ледяную воду – гормон под названием адреналин. Именно этот гормон и ориентирован на адаптацию к необычным и экстремальным ситуациям.

*Адреналин (эпинефрин) — основной гормон мозгового вещества надпочечников, а также нейромедиатор. По химическому строению является катехоламином. Адреналин содержится в разных органах и тканях, в значительных количествах образуется в хромоаффинной ткани, особенно в мозговом веществе надпочечников.*



**Благодаря моржеванию человек избавляется не только от простудных заболеваний, а оно благотворно влияет на весь организм в целом.**

**А именно:**

- Повышает иммунитет.
- Нормализует деятельность нервной системы.
- Стимулирует эндокринную систему.
- Омолаживает клетки организма.
- Препятствует появлению варикозного расширения вен.
- Активизирует обмен веществ.
- Улучшает внешние качества кожи.
- Улучшает процесс циркуляции крови во всем теле, что способствует снабжению кислородом всех клеток.

# Исследование «Состояние здоровья семьи Винник (до закаливания и при закаливании холодной водой)»



## ТАБЛИЦА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СЕМЬИ ВИННИК ДО ЗАКАЛИВАНИЯ И ПРИ ЗАКАЛИВАНИИ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ

ДО ЗАКАЛИВАНИЯ	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016
ПАПА 3-4 раз в год	3	2	1	0	0	0	0	0
МАМА 3-4 раз в год	3	4	4	3	3	4	3	2
САША 10 раз в год	10	10	10	10	10	5	3	1
ВАНЯ 8 раз в год	-	-	-	-	8	8	8	4

# Изучив много литературы и исходя из собственного опыта познакомлю Вас с правилами закаливания холодной водой

Начинать закаливать организм нужно постепенно :( лучше с теплого времени года-с лета):

- ❖ Контрастный душ.
- ❖ Затем мыть лицо, руки и ноги холодной водой, постепенно понижая температуру.
- ❖ Далее организму нужно привыкнуть к холоду внутри – полоскать горло сначала прохладной, а позднее холодной водой. На этом этапе нужно обтирать тело полотенцем , смоченной прохладной водой.
- ❖ Когда вы перестанете испытывать дискомфорт на этом этапе, можете смело переходить к последнему: обливание холодной водой всего тела (за исключением головы при слабом иммунитете).



# Так же составил рекомендации для начинающих

- ✓ В начале выливать воду резко не стоит.
- ✓ В первые дни температура воды не должна быть меньше 30-32° С. Затем с периодичностью каждые 3-5 дней, понижайте температуру на 1-2 градуса, доведя её до 10°С.
- ✓ После обливания тщательно растереться полотенцем, сделать несколько энергичных разогревающих движений.
- ✓ Тепло одеться и выпить чай, ни в коем случае не спиртное.
- ✓ Не бросать начатое дело.
- ✓ Полная адаптация к холодной воде происходит в течение одного-двух месяцев, а отвыкание — всего за 1-2 недели.

# Купание детей в проруби

Не раньше 3 лет и обязательно  
проконсультироваться с врачом.



**Если хотите искупаться на крещение, тоже  
нужно начинать готовиться заранее уже с  
лета, осени.**



# Кому купание в проруби противопоказаны?

- ❑ Людям, у которых есть хронические заболевания.
- ❑ С заболеваниями сердечно-сосудистой системы.
- ❑ С новообразованиями.

# Анкетирование

Я решил узнать у одноклассников кто занимается закаливанием организма? Результаты анкетирования были таковы, что из 23 человек только 2 занимаются закаливанием. Тогда на классном часе я рассказал им о пользе закаливания и как начинать закаливание . При повторном опросе, 15 человек (это 60%) решили закаливаться.

В конце своего выступления хочу сделать следующий вывод:

Я считаю, что закаливание-обязательный элемент физического воспитания, особенно важный для молодежи, так как имеет большое значение для укрепления здоровья, увеличения работоспособности, улучшения самочувствия, настроения, бодрости.

Какой путь каждый выберет для себя – это дело каждого. Я для себя сделал вывод и всем советую: если вы хотите быть здоровыми - закаляйтесь!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!