

Физическая культура и закаливание





Учебные вопросы:

1. Физическая культура и здоровье
2. Закаливание организма
3. Правила использования факторов окружающей среды для закаливания организма



Чтобы быть здоровым необходимо:

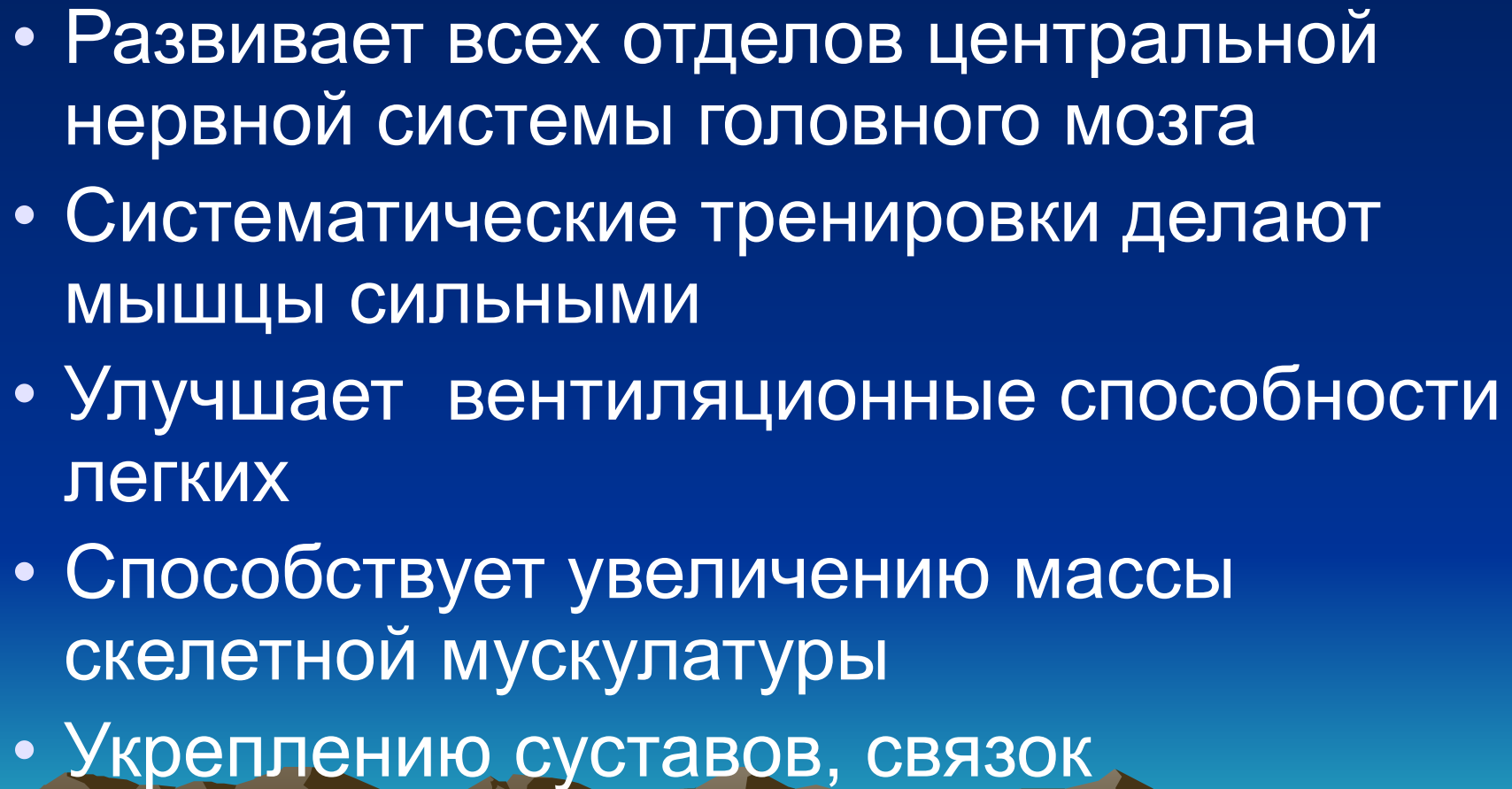
- Подвижные игры
- Занятие физической культурой и спортом
- Закаливающие процедуры



ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ГИПОДИНАМИЯ



Влияние физических упражнений и занятия спортом на развитие растущего организма

- Развивает всех отделов центральной нервной системы головного мозга
 - Систематические тренировки делают мышцы сильными
 - Улучшает вентиляционные способности легких
 - Способствует увеличению массы скелетной мускулатуры
 - Укреплению суставов, связок
- 

Регулярное закаливание обеспечивает

- Увеличение способностей к восприятию и запоминанию
- Укрепление силы воли
- Активную физиологическую деятельность и здоровую жизнь
- Замедление процесса старения
- Продление срока активной жизни на 20-25 %



Необходимо придерживаться следующих
основных принципов закаливания:

- Постепенно увеличить дозы закаливающих воздействий
- Регулярно провести закаливающие процедуры
- Использовать принцип многофакторности – тепла, холода, солнце.



Использования факторов окружающей среды для закаливания организма



Воздушные ванны



Солнечные ванны



Порядок приема солнечной ванны

- Первый раз до 20 минут и увеличение каждый раз на 5-10 минут
- За час до еды и через 1.5 часов после еды
- Максимальная продолжительность 1.5-2 часа



Закаливание водой

- Закаливание носоглотки (полоскание горла прохладной, а затем холодной водой)
- Обливание стоп:
 1. Начинать с температуры 28-27 градусов
 2. Через каждые 10 дней снижать температуру на 1-2 градуса до 10 градусов

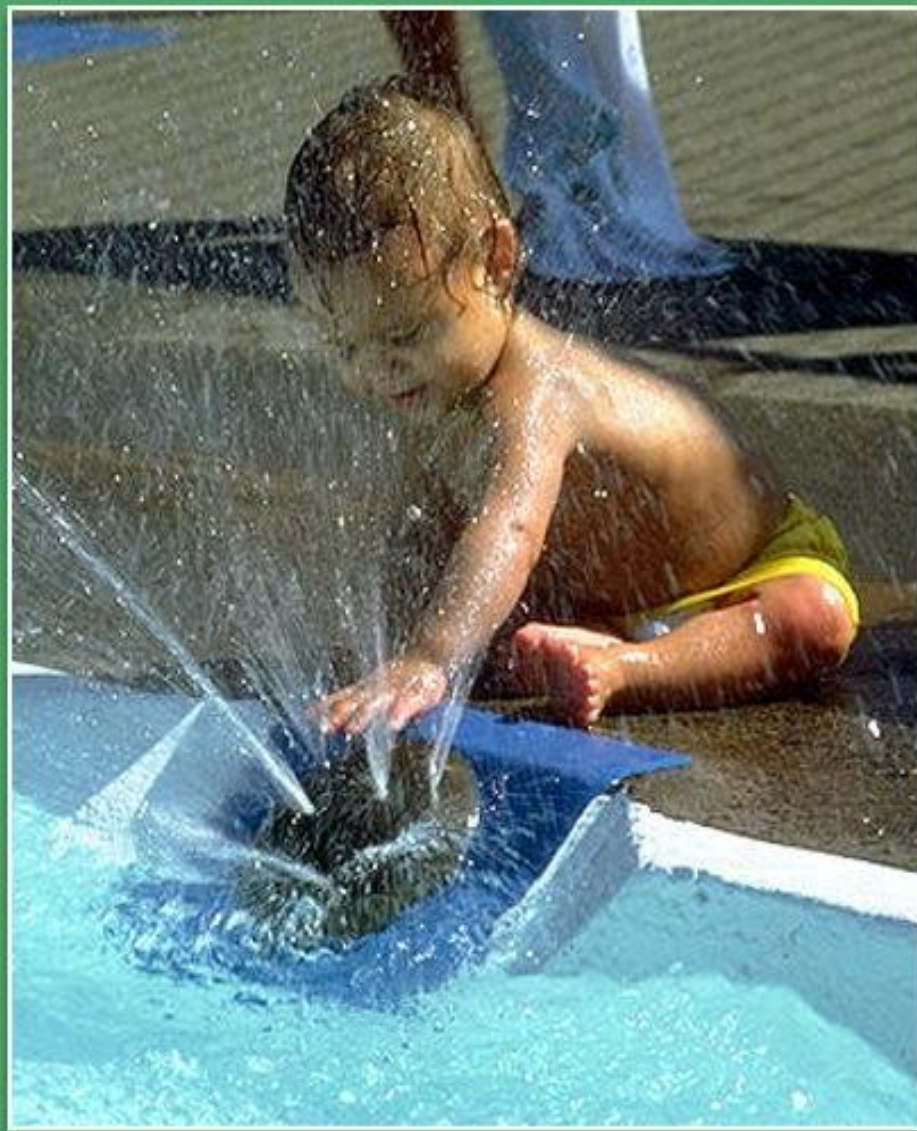


Закаливание водой

- Ножные ванны:
 1. Ноги погружают в ведро или таз с водой. Начальная t - 30- 28 градус.
 2. Через каждые 10 дней , ее снижают на 1-2 градусов до конечной t -воды 15-13 градусов



ЗАКАЛИВАНИЕ И ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



Хождение босиком

- Можно применить с поздней весны до осени. Полезно ходить босиком по росе, после дождя, по воде.



Обтирание

- Махровым полотенцем.
- Последовательность: руки, ноги, грудь, живот, спина.
- Начальная t 32-30 зимой
28-26 летом
- Конечная t 22-20 зимой
18-16 летом

Полезно - утром после зарядки

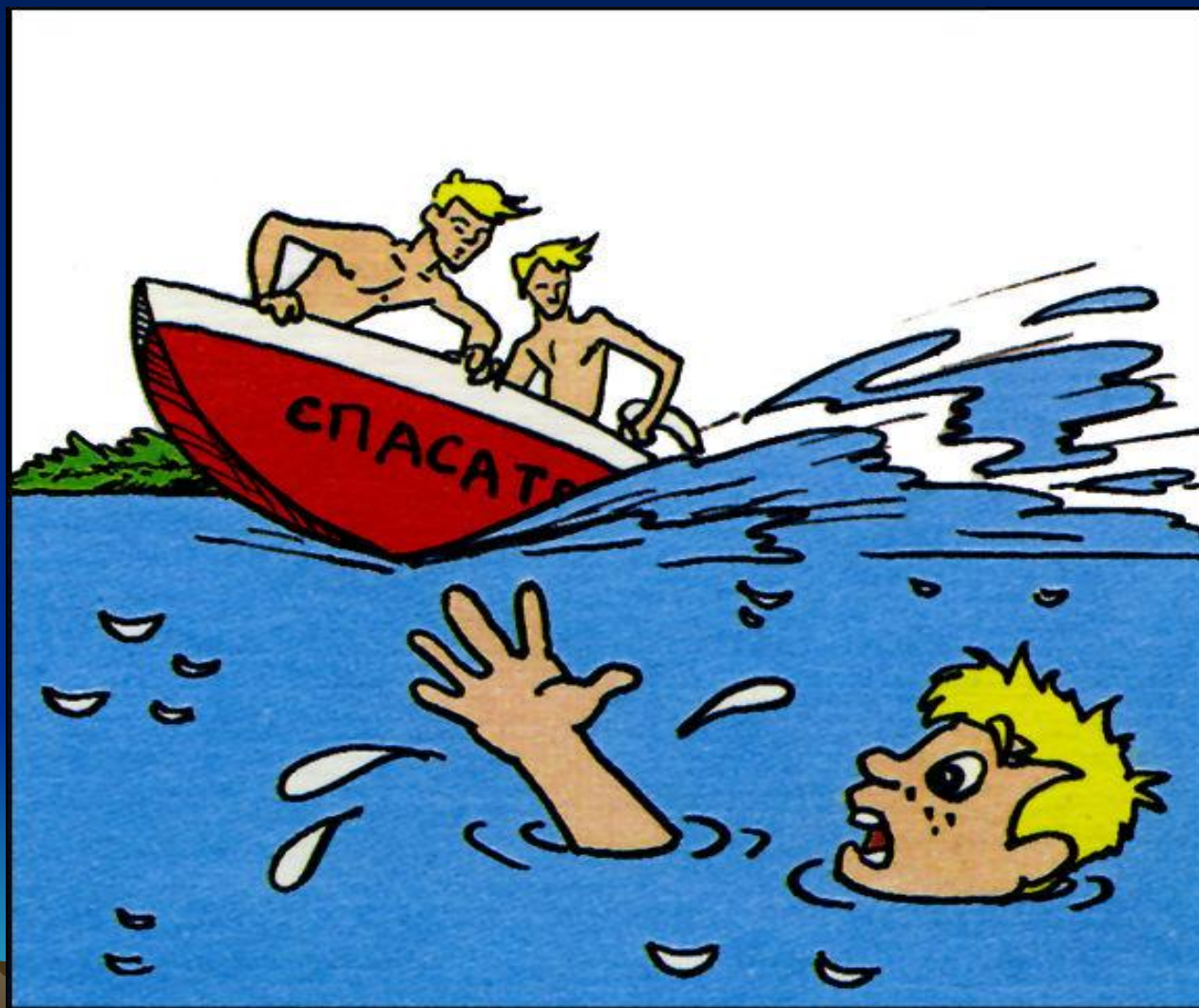


Обливание водой

- Начальная t +30 градусов
- Снижают температуру каждые 10 дней



Купание в водоемах



Для размышления

ПОСЛЕДСТВИЯ ГИПОДИНАМИИ

