

Основные методы закаливания

*Выполнила:
учитель физической культуры
Мызникова Ю.Н.*

*МБОУ «СОШ № 18»
г. Новомосковск Тульской области
2016 г.*



Если хочешь быть здоров-закаляйся!

Что такое закаливание?

- **Закаливание** – это научно-обоснованная система использования физических факторов внешней среды для повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям.
- **Закаливание** – обязательный элемент физического воспитания, особенно важный для молодежи, так как имеет большое значение для укрепления здоровья, увеличения работоспособности, улучшения самочувствия, настроения и бодрости. Закаливание, как фактор повышения сопротивляемости организма к различным метеорологическим условиям, использовалось с древних времен.
- **Закаливание** – это своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к своевременной мобилизации.

История закаливания организма

Практически во всех культурах разных стран мира закаливание организма использовалось как профилактическое средство укрепления человеческого духа и тела.

Большое внимание физическим упражнениям, закаливанию и гигиене тела уделялось в Древней Греции и Древнем Риме. Здесь существовал культ здоровья и красоты тела, поэтому в систему физического воспитания закаливание организма входило как неотъемлемая составная часть.

Славянские народы Древней Руси использовали для закаливания организма баню с последующим растиранием снегом или купанием в реке или озере в любое время года. Баня выполняла лечебную и оздоровительную функции.



Средства и методы закаливания

К основным средствам и методам закаливания (по увеличению степени воздействия на организм) относятся:

- Закаливание воздухом;*
- Солнечные ванны;*
- Водные процедуры (обтирание, обливание, души, купание в естественных водоемах, бассейнах или в морской воде);*
- Обтирание снегом;*
- Хождение босиком;*
- Моржевание.*

Закаливание воздухом

Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей.

Указанный вид закаливания надо начинать с выработки привычки к свежему воздуху.

Большое значение для укрепления здоровья имеют прогулки. Закаливающее действие воздуха на организм способствует повышению тонуса нервной и эндокринной систем.

Под влиянием воздушных ванн улучшаются процессы пищеварения, совершенствуется деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, изменяется морфологический состав крови.

Пребывание на свежем воздухе улучшает общее самочувствие организма, оказывая влияние на эмоциональное состояние, вызывает чувство бодрости, свежести.

Закаливание солнцем

Солнечные ванны с целью закаливания следует принимать очень осторожно, иначе вместо пользы они принесут вред (ожоги, тепловой и солнечный удары).

Принимать солнечные ванны лучше всего утром, когда воздух особенно чист и ещё не слишком жарко, а также ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату.

Лучшее время для загара: в средней полосе – 9-13 и 16-18 часов; на юге – 8-11 и 17-19 часов. Первые солнечные ванны надо принимать при температуре воздуха не ниже 18С.





*Мы на солнце загораем,
Организм свой закаляем.
Лучи солнца шлют тепло,
И свое лечебное добро.*



Закаливание водой

Вода - общепризнанное средство закаливания. Преимущество воды перед другими средствами закаливания заключается в том, что водные процедуры легко дозировать.

Существует несколько отдельных способов закаливания водой:

- **Обтирание** - это самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Ежедневные обтирания повышают иммунитет, способствуют выработке устойчивости организма к простудным заболеваниям.
- **Обливание** - первоначально вода для обливаний должна иметь температуру +37—38 °С. В конце каждой недели температуру воды снижают на 1 °С. Длительность процедур первоначально составляет 1 мин и постепенно увеличивается до 2—3 мин.
- **Душ** - более эффективная водная процедура. Душ действует сильнее, чем простое обливание. Вода из душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании.
- **Купание** - при купании осуществляется комплексное влияние на организм воздуха, воды и солнечных лучей. Начинать купания можно при температуре воды 18-20С и 14-15 С воздуха. Купаться можно как в бассейне, так и в открытых водоемах (в пруду, озере, реке, море).
- **Моржевание** - это купание в открытом водоеме в зимнее время. По степени воздействия на организм является наиболее сильной процедурой закаливания, поэтому организм должен быть хорошо подготовлен для этого вида процедуры.



*Чтобы быстрым, крепким
быть,
Нужно спорт полюбить.
Чтоб здоровым
оставаться,
Водою нужно закаляться!*



Хождение босиком

Одним из самых распространённых видов закаливания организма является хождение босиком.

На стопах человека находится большое количество биологически активных точек, которые при хождении босиком стимулируются и помогают нормализовать работу многих органов и систем организма.

Хождение босиком повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям и укрепляет иммунитет.



Вывод

Положительное действие закаливания организма трудно переоценить.

Запуск механизмов приспособления организма с помощью закаливающих процедур позволяет человеку лучше переносить климатические колебания, повышает общую устойчивость организма к различным болезням, делает организм человека здоровее и долговечнее.

Закаливание организма способствует: повышению работоспособности, росту физической выносливости, нормализации эмоциональной сферы. То есть закаленный человек получает не только здоровье, отличную физическую форму, но и уравновешенность, эмоциональную защищенность, уверенность, становясь крепче и физически, и психически.



***Спасибо за
внимание!***