

«Закаливание организма».



Подготовила Кабанова Т.Л.
Учитель биологии МБОУ « Городецкая
СОШ»

- *Закаливание* - это комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодных-климатических условий. Это своеобразная тренировка защитных сил организма.

Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма.

- Важнейшая профилактическая роль закаливания состоит в том, что закаливание не лечит, а предупреждает болезнь. Закаливание может применять любой человек независимо от степени физического развития.

Закаливание необходимо осуществлять по следующим принципам:

1. Систематичность использования закаливающих процедур.
2. Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия.
3. Последовательность в проведении закаливающих процедур.
4. Последовательность в проведении закаливающих процедур.
5. Воздействия природных факторов.

Основные методы закаливания:

- Закаливание воздухом.
- Закаливание водой.
- Закаливание в парной.
- Закаливание солнцем.



Закаливание воздухом- это наиболее распространенная и доступная форма закаливания.

Закаливающее действие воздуха на организм способствует повышению тонуса нервной и эндокринной систем, улучшаются процессы пищеварения, совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

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



Закаливание водой.

Обтирание – начальный этап закаливания водой. Его проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Вся процедура осуществляется в пределах пяти минут.

Обливание – следующий этап закаливания. Для первых обливаний целесообразно применять воду с температурой около $+30^{\circ}\text{C}$, в дальнейшем снижая ее до $+15^{\circ}\text{C}$ и ниже. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем.

Душ – еще более эффективная водная процедура. В начале закаливания температура воды должна быть около $+30-32^{\circ}\text{C}$ и продолжительность не более минуты. При хорошей степени закаленности можно принимать контрастный душ.

Регулярный прием указанных водных процедур вызывает чувство свежести, бодрости, повышенной работоспособности.



Закаливание в парной.

- **Баня** – это прекрасное гигиеническое, лечебное и закаливающее средство.

Под влиянием банной процедуры повышается работоспособность организма и его эмоциональный тонус, ускоряются восстановительные процессы после напряженной и длительной физической работы.

При регулярном посещении бани возрастает сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

Банные процедуры не рекомендуется применять людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертонией.



Закаливание солнцем.

- Солнечные лучи способствуют образованию дополнительного тепла в организме. 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. Продолжительность их не должна превышать 5 минут (далее прибавлять по 3-5 минут, постепенно доводя до часа). Вовремя приема солнечных ванн нельзя спать! Голова должна быть прикрыта панамой, а глаза темными очками.



Закаляйся



если хочешь быть здоров