



ЗАКАЛИВАНИЕ КАК СПОСОБ ТРЕНИРОВКИ ОРГАНИЗМА

НА СЕГОДНЯ НАША ЦЕЛЬ:

- ❖ Познакомится с закаливанием как со способом тренировки организма

НАШИ ЗАДАЧИ

- ✓ УЗНАТЬ ЧТО ТАКОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ
- ✓ ПОНЯТЬ ПОЛЬЗУ ЗАКАЛИВАНИЯ
- ✓ ИЗУЧИТЬ ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ
- ✓ ОТВЕТИТЬ НА САМЫЕ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ О ЗАКАЛИВАНИИ

ЧТО ТАКОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ

ЗАКАЛИВАНИЕ – это эффективный способ оставаться здоровым, несмотря на влияние окружающей среды. Раньше этой теме уделяли достаточно внимания, привлекая к здоровому образу жизни с детских лет. Закаливающие методики пропагандировали как действенное защитное средство, предупреждающее многочисленные заболевания. В современном мире об их значимости многие забыли, и совершенно напрасно.

ПОЛЬЗА ЗАКАЛИВАНИЙ

- приводят в норму работу периферической и центральной нервной системы
- повышают иммунитет
- усиливают устойчивость к инфекциям
- нормализуют кровообращение и артериальное давление
- способствуют повышению скорости метаболизма
- увеличивают работоспособность

ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЙ

- **Закаливание воздухом**
- **Закаливание солнцем**
- **Закаливание водой**

Закаливание воздухом

- *Прогулок на свежем воздухе*, которые осуществляются при любых погодных условиях. Продолжительность и периодичность определяются в зависимости от индивидуальных особенностей организма человека.
- *Принятия воздушных ванн*. Важнейшим условием выступает постепенное снижение температуры. Начинают процедуры с 20-22°C в течение 10-15 минут. Со временем увеличивают длительность нахождения на воздухе при более низком температурном режиме.

ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ

- Принятие солнечных ванн более сложная система закаливания, требующая грамотного подхода. Не забывайте, что чрезмерность может принести вред. Не проявляя осторожность, можно легко получить тепловой удар и даже ожоги. Поэтому оптимальным периодом для процедур считается первая половина дня и вечернее время, когда солнце не находится в зените. В начале следует загорать не более 5-10 минут. Постепенно время пребывания на солнце нужно

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

- **ОБТИРАНИЕ.** Идеальное средство на начальном этапе закаливающих мероприятий. Является наиболее щадящим способом адаптировать кровеносную систему к изменениям окружающей среды.
- **ОБЛИВАНИЕ.** Второй шаг на пути к здоровью с помощью водных процедур. Первое время следует использовать воду для обливания не ниже 30°C. Каждый день температуру снижают на 1°C, доводя в итоге до 15. В завершение тело энергично растирают полотенцем.
- **ДУШ.** Это самая действенная из водных процедур. Как и в предыдущем варианте, начинать нужно с 30°C, ежедневно понижая температурный режим на 1°C.

САМЫЕ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ ПРО ОТРАЖЕНИЕ

- ✓ Как не переохладиться?
- ✓ Какое время года лучше выбрать для начала?
- ✓ В каком возрасте стоит начинать закаляться?

КАК НЕ ПЕРЕОХЛАДИТЬСЯ?

- Во избежание переохлаждения, мероприятия по закаливанию необходимо проводить при плавном понижении температурного режима. На начальном этапе длительность процедур не должна превышать 5 минут. Увеличивать продолжительность и одновременно снижать градус нужно постепенно. Каждую неделю добавляя 1-2 минуты и понижая температуру на 1-2°C.

КАКОЕ ВРЕМЯ ГОДА ЛУЧШЕ ВЫБРАТЬ ДЛЯ НАЧАЛА?

- Первые мероприятия по закаливанию следует проводить летом. Так организм сможет адаптироваться к будущему понижению температурного режима.

В КАКОМ ВОЗРАСТЕ СТОИТ НАЧИНАТЬ ЗАКАЛЯТЬСЯ?

- Каких-либо ограничений в этом плане не существует. Закаляться можно в любом возрасте. Главное — правильно подобрать методику, исходя из индивидуальных особенностей организма, рассчитать продолжительность и периодичность.

ВЫВОД

Закаливание — доступное всем средство укрепления здоровья. Но приступать к закаливающим мероприятиям следует грамотно. В противном случае вместо пользы вы получите массу проблем, избавиться от которых впоследствии будет непросто.