

# ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА



Учитель физкультуры  
МБОУ «Прогимназия № 2»  
г. Воронеж  
Сухарева Г.Ф.

**Закаливание** – это повышение устойчивости организма к воздействию естественных природных факторов. Оно не просто укрепляет организм, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ и повышает тонус центральной нервной системы, закаливание действительно укрепляет иммунитет.



**Начинать закаляться можно практически в  
любом возрасте.**



Предварительно лучше  
посоветоваться с врачом.  
Он проверит состояние  
здоровья и исключит  
возможные  
противопоказания.

# Принципы закаливания

Основные принципы закаливания:



**систематичность**



**постепенность**



**учёт индивидуальных  
особенностей**



**комплексность**



## Принцип систематичности

**Систематичность** предполагает, что закаливание организма должно проводиться систематически, изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов.



Лучше всего, если закаливающие процедуры будут четко закреплены в режиме дня. Длительные перерывы в закаливании ведут к ослаблению или утрате приобретённых защитных реакций.

## Принцип постепенности

**Постепенность и последовательность** подразумевает, что закаливание принесет положительный результат лишь в том случае, если сила и длительность действия закаливающих процедур будут наращиваться постепенно. Не следует начинать закаливание сразу же с обтирания снегом или купания в проруби. Такое закаливание может принести вред здоровью. Переход от менее сильных воздействий к более сильным должен осуществляться постепенно.



## Принцип учета индивидуальных особенностей

При закаливании важно также учитывать индивидуальные особенности человека. Закаливание оказывает весьма сильное воздействие на организм, особенно на людей, впервые приступающих к нему. Поэтому прежде чем приступить к приему закаливающих процедур, следует обратиться к врачу. Врачебный контроль в ходе закаливания позволит выявить эффективность закаливающих процедур либо обнаружить нежелательные отклонения в здоровье, а также даст врачу возможность планировать характер закаливания в дальнейшем.



## Комплексность воздействия природных факторов

К естественным факторам внешней среды, которые широко применяются для закаливания организма, относятся воздух, вода и солнечное облучение. Эффективность закаливания значительно увеличивается,

если его сочетать с физическими упражнениями, особенно на свежем воздухе, в т.ч. с плаванием, лыжным и конькобежным спортом, лёгкой атлетикой. Таким образом, воздействие сразу нескольких природных факторов повышает эффективность закаливающих процедур.



## Показатели правильного проведения закаливания



крепкий сон



хороший аппетит



улучшение самочувствия



повышение работоспособности



бодрое настроение



отсутствие простудных заболеваний

## Показатели НЕправильного проведения закаливания

-  появление бессонницы
-  раздражительность
-  снижение аппетита
-  падение работоспособности
-  симптомы простуды



В этих случаях необходимо изменить форму и дозировку процедур (возможно, временно их прервать) и обратиться к врачу за консультацией.

## Закаливание воздухом

**Воздушные ванны** – наиболее мягкая и безопасная закаливающая процедура. Именно с воздушных ванн рекомендуется начинать систематическое закаливание. Закаливающее действие воздуха зависит в основном от его температуры. Начинать приём воздушных ванн лучше в хорошо проветренном помещении. Делайте зарядку в комнате с открытым окном. Затем, по мере закаливания, перенесите занятия на открытый воздух. Принимать воздушные ванны лучше всего в движении: легкая пробежка, зарядка или игра. Постепенно по мере адаптации организма увеличивайте время пребывания на воздухе и снижайте температуру.



## Водные процедуры

**Водные процедуры** – более интенсивная закаливающая процедура. Главным фактором закаливания служит температура воды. Систематическое применение водных процедур – надёжная профилактика простуд и недугов.



Лучше всего проводить процедуры в утренние часы, сразу же после сна или в конце утренней зарядки. При закаливании водой рекомендуются следующие виды процедур:  
**обтирание, обливание, душ.**

## Обтирание

**Обтирание** – начальный этап закаливания водой. В течение нескольких дней производят обтирание полотенцем или губкой, смоченной водой. Сначала эту процедуру делают лишь по пояс, а затем переходят к обтиранию всего тела.

Обтирание осуществляется последовательно, начиная с верхней половины туловища: обтерев водой шею, грудь, руки и спину, вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты. После этого так же обтирают бедра и ноги. Вся процедура, включая растирание, не должна превышать 5 минут.



## Обливание



**Обливание** – следующий этап закаливания водой. При этой процедуре к действию на организм низкой температуры воды присоединяется небольшое давление струи воды.

При обливаниях вода выливается из ведра, тазика или шланга. После обливания производится энергичное растирание тела полотенцем. Длительность всей процедуры – не более 3-4 минут.



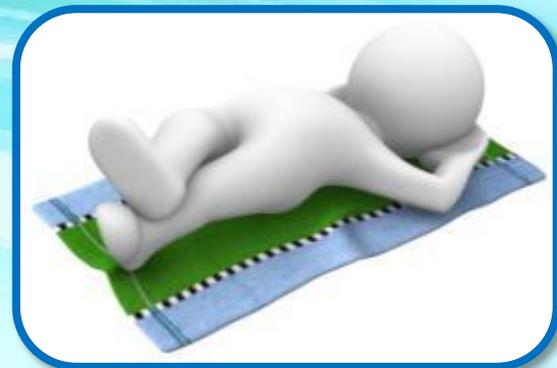
**Душ** – ещё одна эффективная водная процедура. Время приёма душа около 2 минут. Процедура заканчивается энергичным растиранием тела полотенцем.



## Закаливание солнцем

**Закаливание солнцем** является одним из самых доступных способов укрепить свой организм. Закаливание на солнце лучше выполнять в утренние часы, с 8 до 11 часов, при температуре воздуха не ниже 18° С. Под влиянием солнечных лучей в коже образуется витамин D, необходимый для роста костей. Вначале пребывание на солнце надо ограничить 10 мин, постепенно увеличивая время до 30 мин.

Закаливание солнцем увеличивает у человека приспособляемость к холоду и жаре, снижает реакцию на колебания погоды.



**Все закаливающие процедуры должны  
проводиться на фоне положительных эмоций!!!**

Нарушение этих  
правил приводит  
к отсутствию  
положительного  
эффекта от  
закаливания.



**Если Вы решили заняться закаливанием, обратите внимание на то, что Вы едите.** Еда должна приносить пользу и удовольствие одновременно. Питайтесь простой и натуральной пищей. Тщательно составляйте свой рацион, чтобы в нем было достаточно белков, жиров и углеводов. Обратите внимание и на витаминно-минеральный состав своей пищи.



Иногда никакие  
закаливающие  
процедуры не могут  
помочь, если человек  
питается скудно и в его  
организм не попадают  
никакие питательные  
вещества.



- ✓ Какие закаливающие процедуры вы знаете?
- ✓ Назовите основные принципы закаливания?

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

