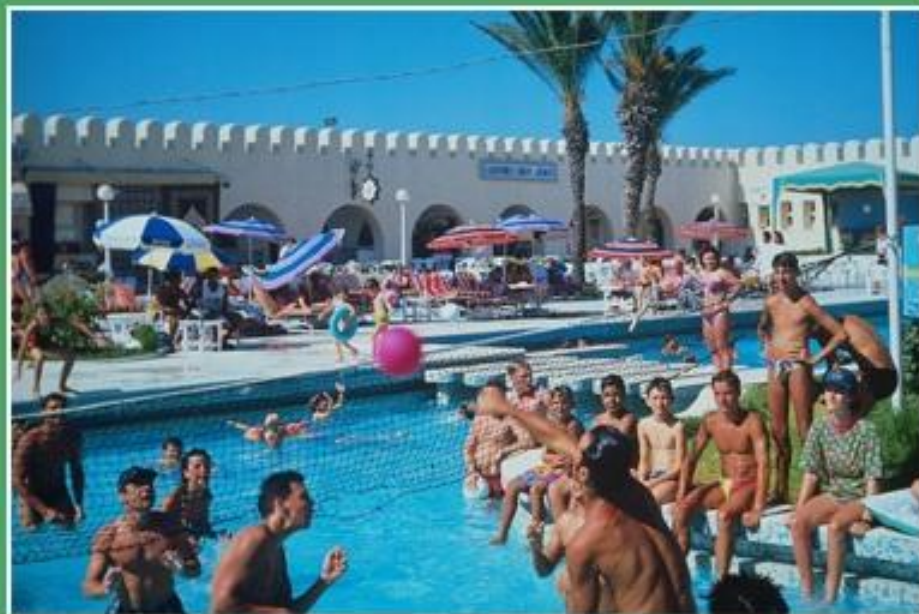


Значение двигательной активности и закаливания для здоровья человека

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



Чтобы быть здоровым необходимо:

- Закаливающие процедуры



Чтобы быть здоровым необходимо:

- Занятие физической культурой и спортом



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.

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

Обливание водой



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

Закаливание водой



Закаливание НОСОГЛОТКИ

(полоскание горла
прохладной, а затем
холодной водой)



Закаливание водой



Обливание стоп:

1. Начинать с температуры 28-27 градусов
2. Через каждые 10 дней снижать температуру на 1-2 градуса до 10 градусов



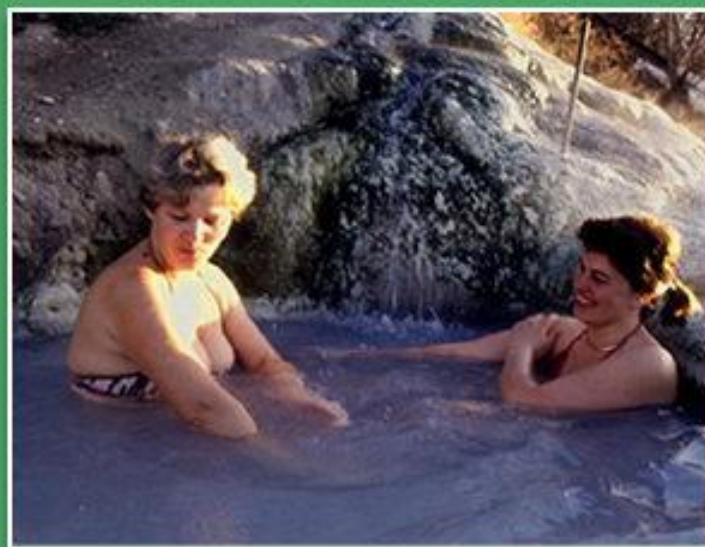
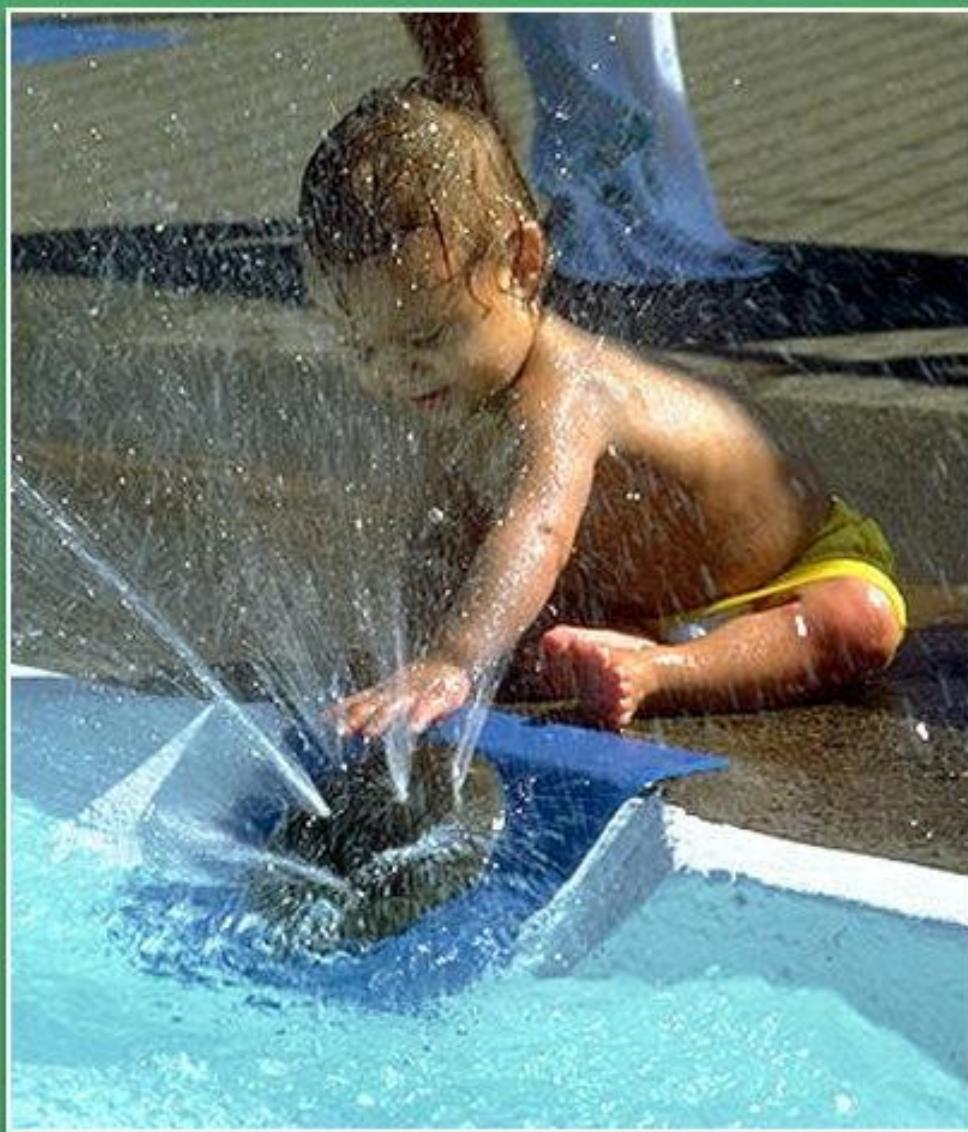
Закаливание водой

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



Хожжение босиком



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

Обтирание

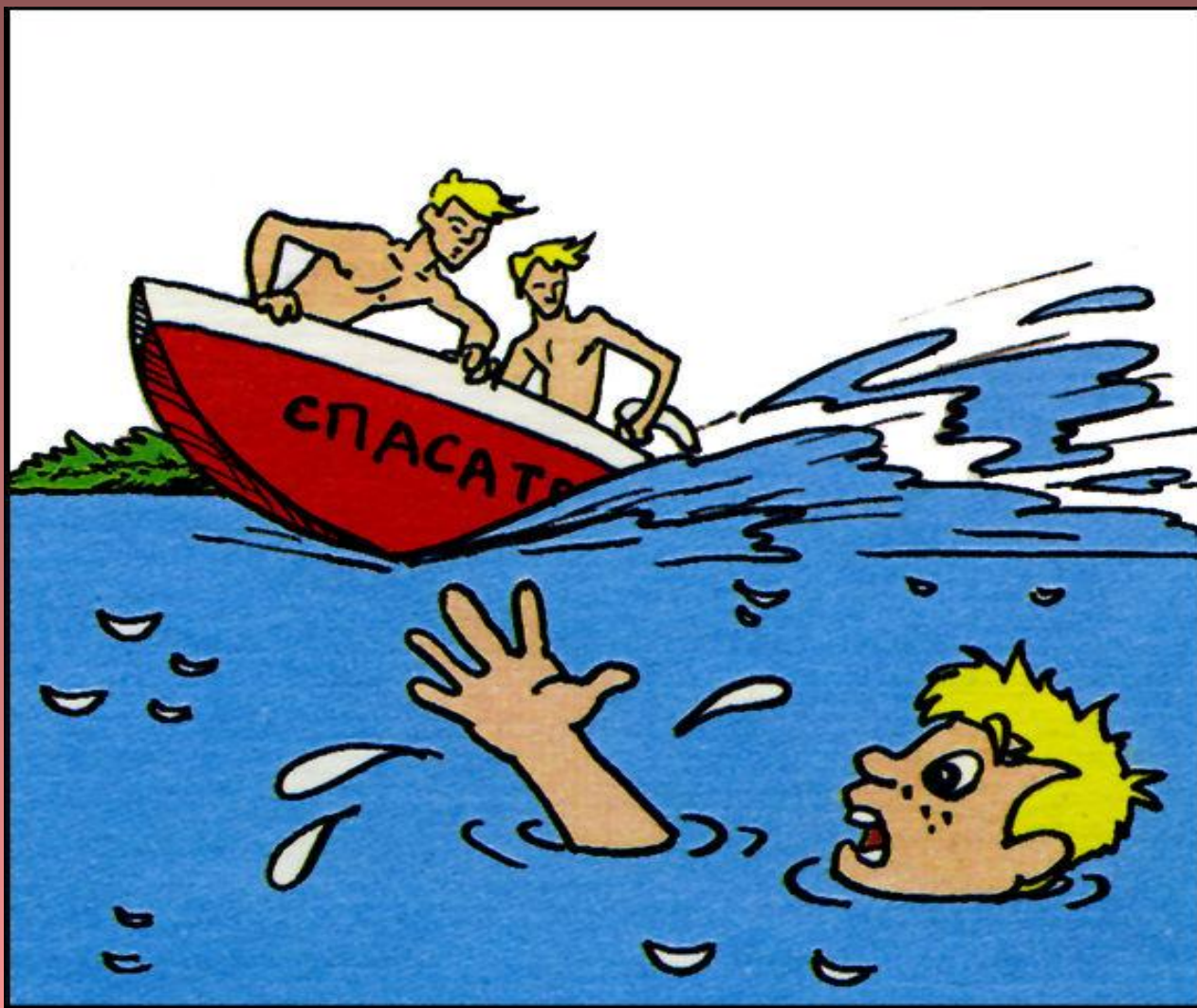


- Махровым полотенцем.
- Последовательность: руки, ноги, грудь, живот, спина.
- Начальная t 32-30 зимой
28-26 летом
- Конечная t 22-20 зимой
18-16 летом



Полезно - утром после зарядки

Купание в водоемах



Использование повышенной температуры бани



Домашнее задание

- Начинать один из видов закаливания который по душе.

Для размышления

- Человек который не любит спорт

