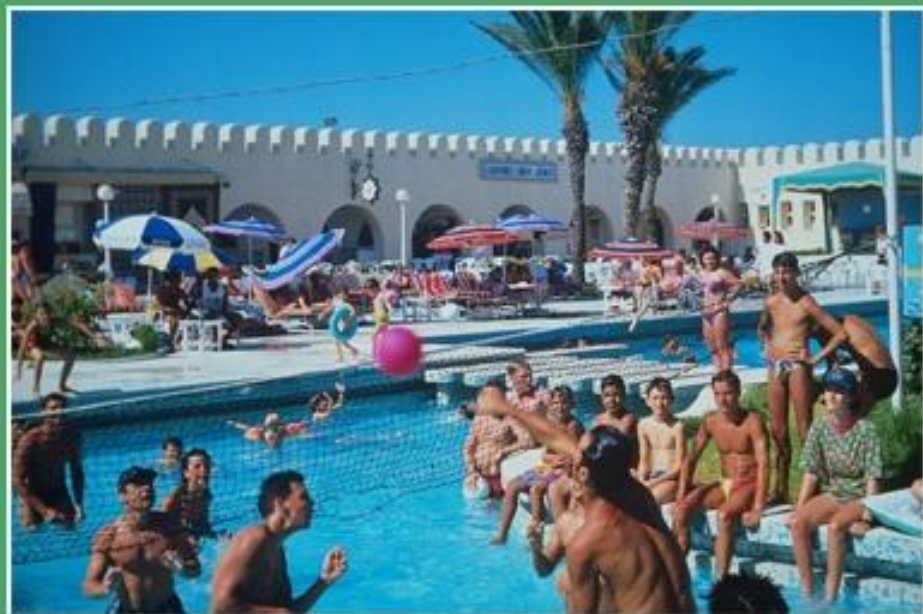


# Физическая культура и закаливание





# 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
- Занятие физической культурой и спортом
- Закаливающие процедуры



# 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.



# Использования факторов окружающей среды для закаливания организма



# 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



# Закаливание водой

- Закаливание носоглотки (полоскание горло прохладной, а затем холодной водой)
- Обливание стоп:
  1. Начинать с температуры 28-27 градусов
  2. Через каждые 10 дней снижать температуру на 1-2 градуса до 10 градусов



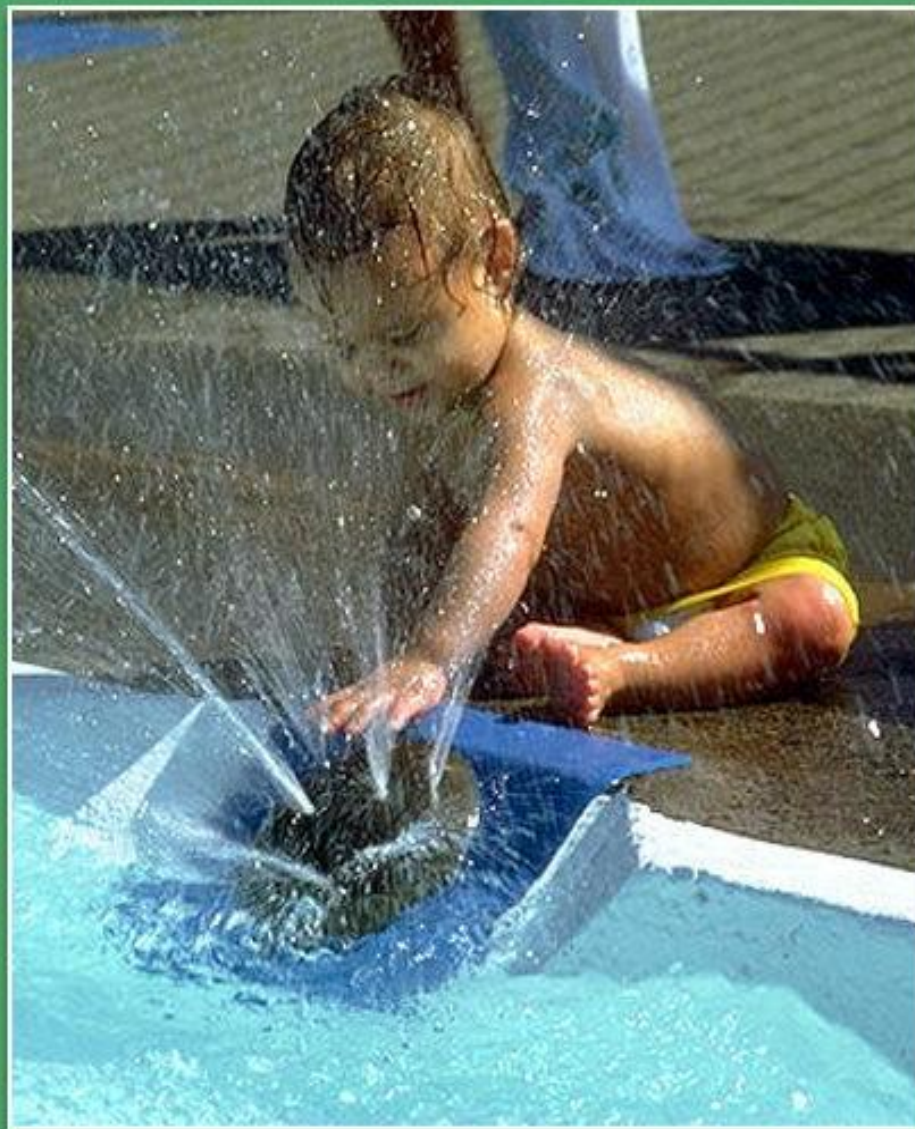
# Закаливание водой

- 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



# Хождение 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



# Обливание водой

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



# Купание в водоемах



# Для размышления

ПОСЛЕДСТВИЯ ГИПОДИНАМИИ

