

Закалиvani



e



Общие сведения

Закаливание — комплексная система оздоровительных мероприятий и воздействий на организм с использованием целебных сил природы — солнца, воздуха и воды.

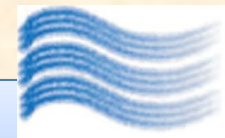


Способы закаливания



Солнцем

Водой



Воздухом



Обтирание

Обмывание

стоп

Полоскание

горла

Обливание

водой

Душ

Купание в открытых водоемах

Закаливанием солнцем



- Солнечные ванны лучше всего принимать утром при температуре воздуха не ниже 18°.
- Солнечные лучи повышают тонус кровеносных сосудов, очищают поры.
- Под влиянием солнечных лучей в коже образуется витамин D, необходимый для роста костей.

Правила закаливания солнцем



- Однако находиться под солнцем более 30 минут не рекомендуется: можно получить ожоги, перегреться, отчего возникает тошнота.
- Поэтому делайте перерывы, отдыхая в тени 15-20 минут.
- Не забудьте надеть кепку или косынку.
- Лучше всего загорать в движении, играя подвижные игры.



Закаливание воздухом



- Воздушные ванны принимаются в любое время года.
- Делайте зарядку при открытой форточке.
- Свежий, прохладный воздух бодрит, способствует лучшему насыщению крови кислородом, повышает настроение.
- Закаливание воздухом можно проводить во время прогулок, походов, игр, но не на солнце, а в тени.

Закаливание водой

- Водные процедуры полезны в любое время года.
- К ним относятся обтирание, обмывание ног, полоскание горла, обливание, душ, купание в открытых водоемах.



Обтирание



- Начинать лучше всего с обтирания тела влажным полотенцем или губкой (температура воды должна быть около 30°).
- Постепенно температуру воды можно снижать на 2-3°, доведя ее до 15-16°.
- Обтирают последовательно шею, грудь, руки, спину, живот, ноги, после чего вытирают их насухо и растирают тело сухим полотенцем до легкого покраснения.
- Продолжительность процедуры 1-2 минуты.

Обмывание стоп



- Проводится в течении всего года ежедневно перед сном.
- Начинают с температуры воды $+26...+28^{\circ}\text{C}$, а затем доводят до температуры $+12...+15^{\circ}\text{C}$.
- После обмывания стопу тщательно растираются до легкого покраснения.
- Держите ноги в течении 2-3 минут.
- Одной из народных форм закаливания является хождение босиком. Особенно полезна ходьба босиком по утренней росе, по воде, по песку, гальке.
- Хождение босиком не только закаляет, но и служит верным средством профилактики плоскостопия, так как укрепляются мышцы стопы.

Полоскание горла



- Проводится процедура каждый день утром и вечером.
- Начальная температура воды $+23...+25^{\circ}\text{C}$, постепенно через неделю она снижается на $1-2^{\circ}\text{C}$ и доводится до $+5...+10^{\circ}\text{C}$

Обливание водой



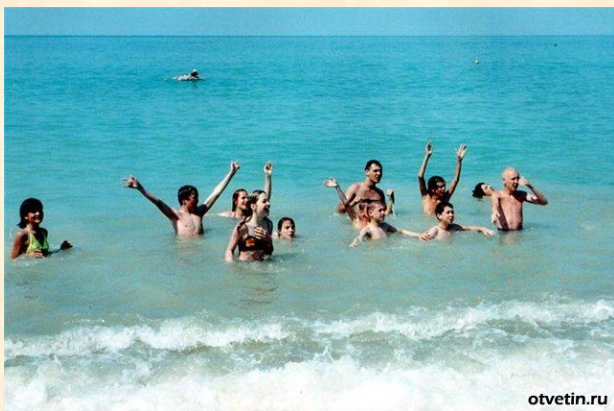
- К обливанию водой можно перейти после того, как организм привыкнет к обтиранию.
- Для этой процедуры надо приготовить 1 тазик с водой.
- Начальная температура 33-35°C. Постепенно доводим температуру воды до 15-20°C.
- После обливания необходимо растереть тело сухим полотенцем.

Душ



- Душ очень полезен после физической работы.
- Начальная температура воды $+35^{\circ}\text{C}$, а затем снижайте на $1-3^{\circ}$ через каждые 5-7 дней, доводя до $+18...+20^{\circ}\text{C}$.
- Для укрепления нервной системы применяют контрастный душ, попеременно используя теплую и прохладную воду, горячую и холодную воду и наоборот.
- Процедура заканчивается энергичным растиранием тела полотенцем.

Купание в открытых водоемах



- Этот вид закаливания водой один из наиболее эффективных способов, при котором осуществляется комплексное влияние на организм воды, воздуха и солнечных лучей.
- Купаться желательно в утренние и вечерние часы.

Правила закаливания



- Закаляйтесь под наблюдением родителей.
- Продолжительность закаливающих процедур вначале должна быть небольшой, а температура воздуха и воды соответствовать рекомендуемому.
- После водных процедур разотрите тело сухим полотенцем до легкого покраснения.
- Если начали закаляться, то делай это каждый день! Если пропустили 1-2 недели, то надо начинать всё сначала.
- Выполняйте закаливающие процедуры только будучи здоровым.
- Немедленно прекращайте закаливающие процедуры при ухудшении самочувствия.
- Не оставайтесь под прямыми солнечными лучами в первые жаркие дни более 10 минут.

Летом надевайте на голову лёгкую шапочку из светлой ткани.



**Будьте
здоровы!
!!**



Литература

Лях В.И. Мой друг – физкультура. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2001.

Ура, физкультура!: Учеб. для учащихся 2-4 кл. четырёхлет. Нач. шк. / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев, Т.Ю. Торочкова, Р. Я. Шитова. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 1998.

Интернет ресурсы

Презентация учителя физической культуры Петрович З.А.