

ГБОУ «Речевой центр»

Тема: **Закаливание**

Учитель физической культуры:
Балакирева А.А.



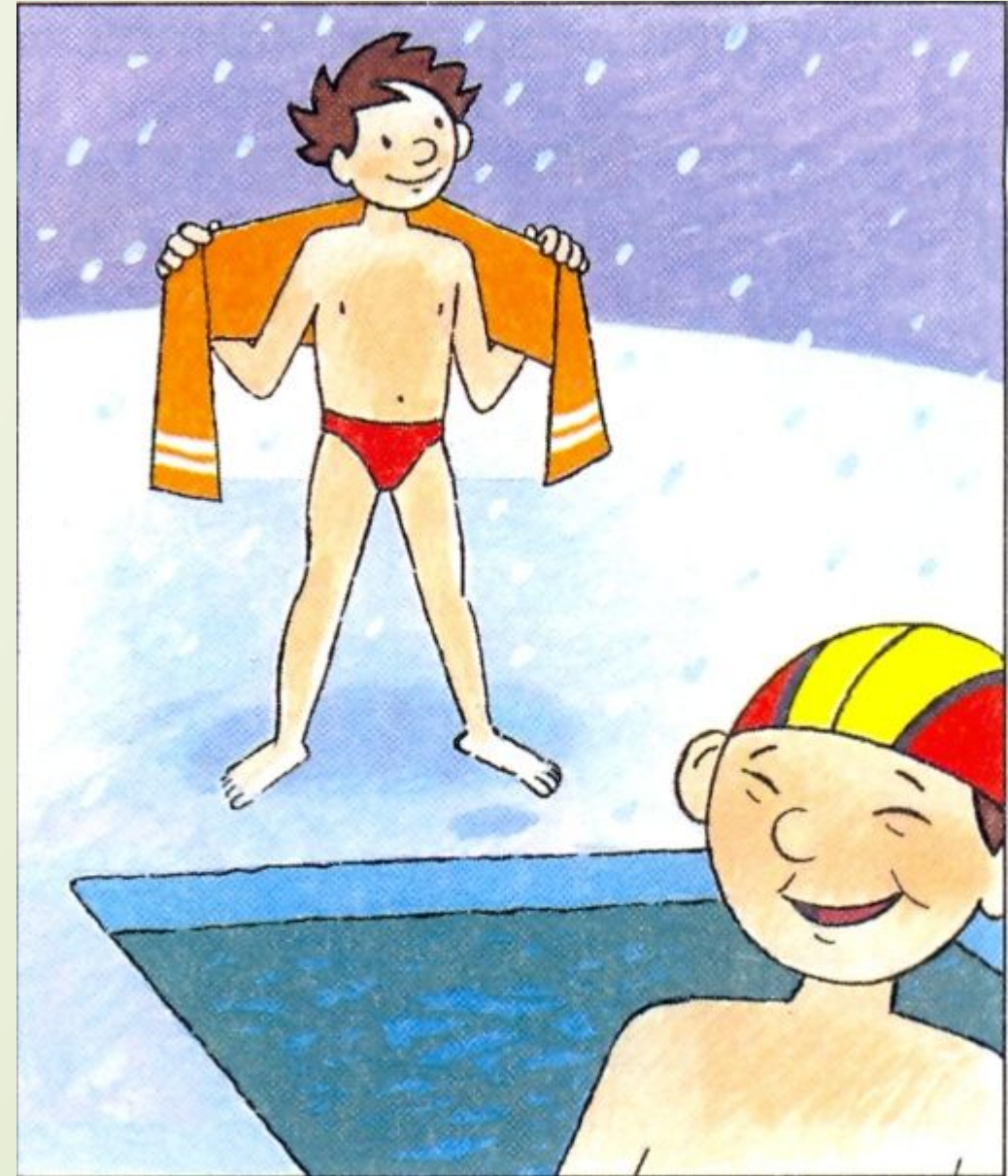
Цель: освоение знаний оздоровительных мероприятий закаливания

Задачи:

1. Определить понятие закаливания
2. Освоить правила закаливания
3. Изучить закаливание солнцем
4. Освоить температурный режим закаливания воздухом
5. Рассмотреть этапы закаливания водой
6. Освоить температурный режим закаливания водой
7. Освоить правила купания на открытых водоёмах

Понятие закаливание

- Это комплексная система оздоровительных мероприятий с использованием целебных сил природы: солнце, воздух и вода, направленная на повышение сопротивляемости организма к окружающей среде, повышающая иммунную систему организма к неблагоприятным условиям жизни.



Правила закаливания

- ❑ 1. Постепенность;
- ❑ 2. Систематичность (должен стать потребностью для организма);
- ❑ 3. Учет индивидуальных особенностей: возраст, самочувствие, физическая подготовленность организма, образ жизни;
- ❑ 4. Разнообразие средств закаливания: контраст, разная интенсивность (Солнце, вода, воздух).



Закаливание солнцем

Повышает тонус центральной нервной системы (ЦНС);

- Активизирует деятельность желез внутренней секреции;
- Улучшает обмен веществ и состав крови;
- Способствует образованию в коже витамина D;
- Повышает настроение и работоспособность
- Время закаливания солнцем первая половина дня с 8 до 12 ч
- Продолжительность 5-7 мин, постепенно увеличивать на 3-4 мин до 30 минут



Правила закаливания воздухом

Виды ванн	Режим	Температура	Продолжительность
Горячие		Свыше $+30^{\circ}$	1 – 10 мин
Тёплые		$+25...+30^{\circ}$	5 – 15 мин
Нейтральные		$+21...+24^{\circ}$	10 мин – 2 ч
Прохладные		$+16...+20^{\circ}$	15 мин – до 1 ч
Холодные		$+14...+15^{\circ}$	3 – 30 мин

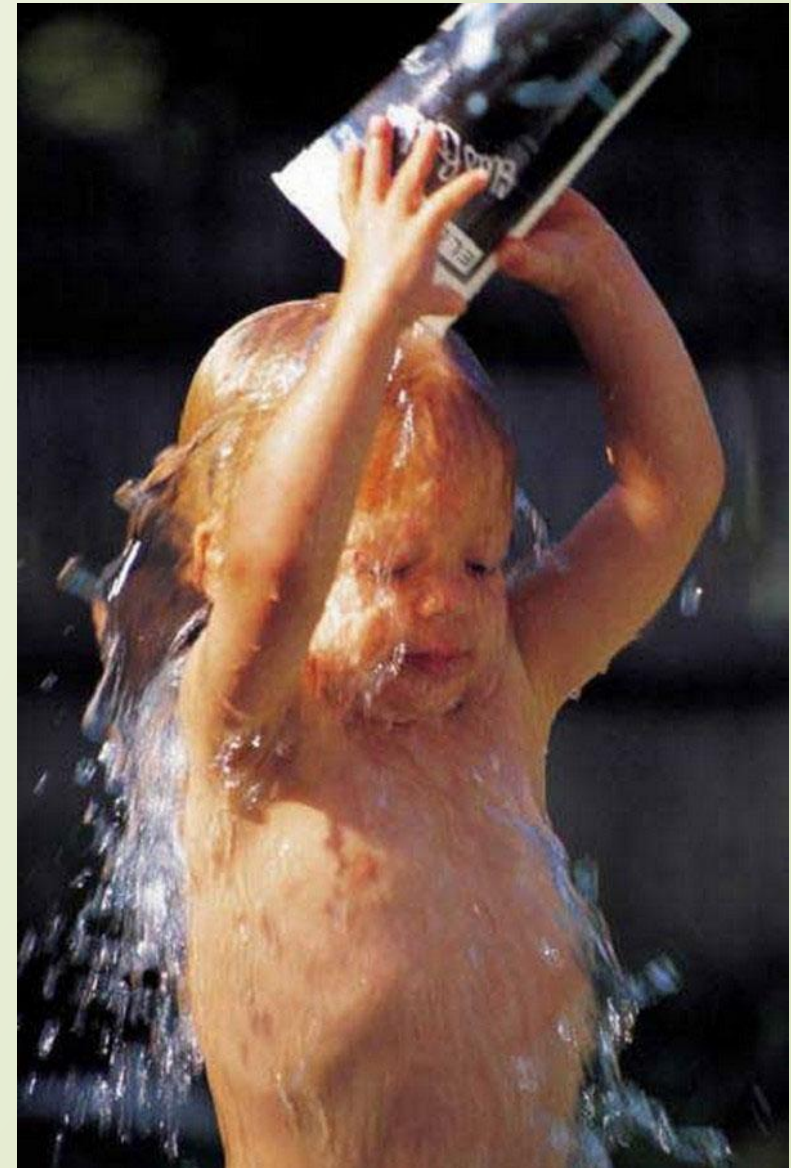


Закаливание водой: этапы

- Обтирание – оказывает тонизирующее и возбуждающее действие на нервную систему, кровообращение и дыхание.
- Последовательность обтирания: по пояс, и целиком до покраснения
- Начальная температура воды для обтирания летом $+26...+28^{\circ}\text{C}$, зимой $+30...+32^{\circ}\text{C}$
- Продолжительность 1 – 2 мин
- Температуру воды снижать на $1-2^{\circ}\text{C}$ каждые 7-10 дней
- Обмывание стоп перед сном с температуры воды $+26^{\circ}$ до $+12^{\circ}\text{C}$ и растирание до покраснения кожи
- Полоскание горла утром и вечером с $+25^{\circ}$ с интервалом 7 дней снижать на $1-2^{\circ}\text{C}$ до $+5^{\circ}\text{C}$

Обливание водой

Виды ванн	Температура	Продолжительность
Горячие	Свыше $+40^{\circ}\text{C}$	5 – 8 мин
Теплые	$+36^{\circ}\text{...}+40^{\circ}\text{C}$	10 – 20 мин
Прохладные	$+20^{\circ}\text{...}+32^{\circ}\text{C}$	3 – 5 мин
Холодные	До $+19^{\circ}\text{C}$	3 – 15 сек



Купание на открытых водоёмах

- Самый эффективный способ закаливания, при котором осуществляется комплексное влияние на организм воды, воздуха и солнечных лучей
- Начинать с $+18...+20^{\circ}\text{C}$ в утренние и вечерние часы 2 -3 раза в день с интервалом купания 3-4 часа в день





Доброго здоровья!

Благодарю за внимание!!!