



Если хочешь быть здоров-закаляйся!

В мире есть лишь две абсолютные ценности: чистая совесть и здоровье

Что такое – здоровье?

Здоровье – состояние внутренней гармонии с окружающей средой. К сожалению до гармонии современному человеку ещё далеко. Огромное количество людей находится в третьем состоянии (пограничном), между здоровьем и болезнью. Это состояние повышенной нервозности, раздражительности, переутомления. Склонить чашу весов в сторону здоровья поможет закаливание.

В толковом словаре В.Даля написано: “Закаливать человека – значит приучать его ко всем лишениям, нуждам, некогда, воспитывать в суровости”.

Русские детишки с детства бегали в одних рубашках без шапки, босиком по снегу в трескучие морозы. Детей начинали парить в бане и купать в холодной воде сразу после рождения. Даже при каждом не здоровье и каждом крике.

Лет в 12-16 мальчик ездил зимой за сеном или в лес по дрова. Лет в 15-16 отправлялся работать уже один. Много слез лил ребенок пока проходил всю эту суровую практическую школу. Много раз обижали его и мороз, и жгучее солнце, много раз он не доедал, недосыпал, жили бедно. Зато когда он заканчивал эту школу, для него почти не оставалось никаких житейских трудностей.



**Рациональное
Питание**



1. табакояд



**Искоренение
Вредных
привычек**

2. алкояд



**3. другие
наркотики**

Здоровый Образ Жизни.

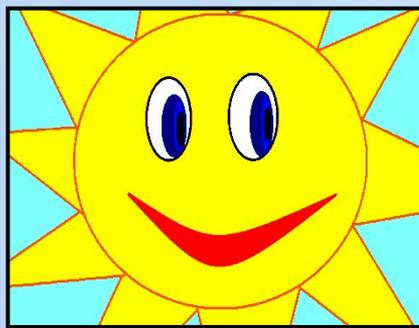


**Закаливание и
занятия спортом**



**Правильный
Режим труда и отдыха**





солнце



вода



воздух

**Природные
факторы
оздоровлени**

растения



ароматы



**целебные
свойства**



**продукты
питания**

Закаливание организма

Закаливание – комплекс мероприятий. Способов закаливания очень много, каждый может выбрать, то, что ему по душе.

Что такое закаливание в общих чертах знают все, но как его проводить правильно, знают немногие. В настоящее время закаливание – это один из способов сохранить здоровье.

Объясняю почему: вы, наверное, заметили, что в последнее время людей буквально преследуют ОРВИ. Во-первых, это связано с использованием в питании множества аллергенов, с которыми наша иммунная система вынуждена вести борьбу. Во-вторых, употребление населением с детства большого количества лекарств. В-третьих, в связи с потеплением климата, осенне-весенняя слякоть растягивается, а это очень благоприятно для размножения вирусов; и, наконец, последнее – вирусы мгновенно приспосабливаются к новым лекарственным препаратам и в этой «гонке» скорее всего, победят они.



СРЕДСТВА ЗАКАЛИВАНИЯ

❖ *Закаливание солнцем*



❖ *Закаливание воздухом*



❖ *Закаливание водой*



Солнце, воздух и вода – НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ!

Способы закаливания:



Обтирание

Обливание

Воздушные ванны

Солнечные ванны

Купание в открытых водоёмах

Босохождение

Моржевание



Принципы закаливания

- ❖ Соизмерять нагрузки и собственные возможности.
- ❖ Постепенность.
- ❖ Регулярность.
- ❖ Посоветуйся с врачом.



Почему же закаливание организма в обязательном порядке проводят именно ежедневно? Организм укрепляет свои защитные механизмы, только если нарушающие его нормальную работу внешние факторы воздействуют на него постоянно. И если на какое-то время закаливание прекратить, то у нашего организма уже нет необходимости в адаптации к тем условиям, которые искусственно воссоздаются при закаливающих процедурах. Даже ежедневные обливания водой на 5С меньше температуры нашего тела будут более эффективны, чем те же обливания, но на 10С меньше температуры тела и с однодневным перерывом. Показателем правильности проведения процедур является хорошее самочувствие и бодрость духа.

Процедуры закаливания можно осуществлять при:

- ▣ при условии полного здоровья
- ▣ с учётом возрастных и индивидуальных особенностей организма.



Обливание — более сильнодействующая процедура. Падающие струи холодной воды усиливают эффект раздражения. Обливание вызывает спазм и последующее быстрое расслабление кожных сосудов, является для них своеобразной гимнастикой, повышает тонус нервно-мышечного аппарата, увеличивает работоспособность, вызывает чувство бодрости.

Летом обливание производится на открытом воздухе, из кувшина, ведра или шланга широкой непрерывной струей. Обливают вначале голову, шею, плечи, а затем остальные части тела.

Для лиц, прошедших курс обтираний, обливание можно начинать с температуры комнатной воды, для остальных — с температуры 30°, снижая ее ежедневно (или через день) на 1° и постепенно доводя ее до водопроводной.

В осенне-зимний период, при наличии соответствующих условий, обливания также следует производить на открытом воздухе, охлаждая воду снегом или льдом. Длительность процедуры обливания с последующим растиранием тела составляет 3—4 минуты.

Обливание противопоказано людям с повышенной возбудимостью нервной системы, так как является сильным раздражителем, и не рекомендуется лицам с высоким артериальным давлением.



Обтирание



Если хочешь быть здоров - закаляйся!

Обливание



Душ



Купание в открытых водоемах



Растирание снегом и купание в ледяной воде (моржевание)



■ **Естественные водоемы.** Лучшим средством закаливания холодом являются купания в естественных водоемах в течение всего года. В них эффект закаливания усиливается воздействием на обнаженное тело воздуха, ветра, солнечных лучей, а также физической нагрузкой на организм (плавание).



К естественным водоемам относятся реки, пруды, озера, моря, а также созданные человеком каналы, водохранилища и т. д.

Термическая нагрузка на тело регулируется в них природными условиями (температура воды и воздуха, скорость движения ветра), продолжительностью пребывания в воде, состоянием здоровья и тренированности занимающегося.



Наиболее сильное воздействие на организм человека оказывают морские купания: соли и органические вещества, содержащиеся в воде, вызывают химическое раздражение кожи. Морские волны оказывают более сильное механическое (массирующее) воздействие на человека, чем слабое волнение пресной воды, и увеличивают теплоотдачу.



Зимнее плавание в морской воде с естественным массажем морским ветром повышает устойчивость к простудным заболеваниям и гриппу, тренирует дыхательную систему, улучшает обмен веществ, снижает аллергические реакции, сглаживает психические стрессы, увеличивает тонус, а в целом обеспечивает крепкую физическую и психическую подготовку.



Закаливание воздухом

- Закаливание воздухом (воздушные ванны) полезны в любом возрасте, рекомендуется эти процедуры закаливания, как новорожденному ребенку, так и пожилому человеку. Закаливание воздухом (воздушные ванны) проводятся в помещении, которое предварительно проветривалось, лучше, если это будет сквозное проветривание. В теплое время года небольшой сквозняк не повредит. Температура в комнате должна быть +20С с понижением в дальнейшем с помощью проветриваний до 15-16С. Продолжительность воздушных ванн в начале будет всего 4-5 минут, но дальше стремитесь постепенно увеличить это время до получаса. Когда эта температура будет освоена, можно выходить на более холодный открытый воздух.

- Прогулки на свежем воздухе благотворно влияют на здоровье и состояние нервной системы. Прогуливаться желательно не менее 1 часа, темп ходьбы выбирается индивидуально. При закаливании при температуре окружающего воздуха 5-10 градусов и ниже необходимо помочь своему организму, выполняя любые упражнения. Полезен бег спортивная ходьба, лыжи. Одеваемся по погоде, форма одежды – спортивная.





Закаливающее дыхание

Оказывается, в дыхании есть свои секреты. Например: «Дышать ртом также неестественно, как принимать пищу носом». В носовой полости воздух согревается, увлажняется, очищается. На Востоке всё начинается с дыхания. Современные учёные считают, что тренировки дыхания вырабатывают иммунитет к большинству болезней цивилизации.

Закаливание паром

Великий полководец Александр Васильевич Суворов считал баню лучшим способом закаливания. Современники вспоминали: «...в бане Суворов выдерживал ужасный жар, после чего на него выливали вёдер десять холодной воды, и всегда два ведра вдруг...»

Липовый веник – при простуде.

Ольховый при ломоте в мышцах.

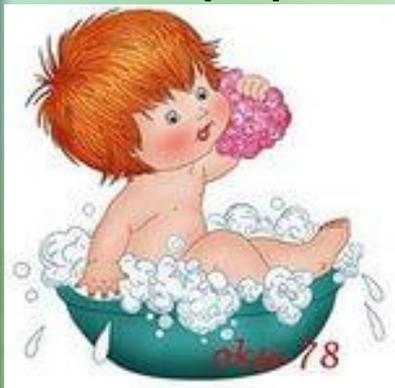
Пихтовый при радикулите.

Крапивный при болях в мышцах.

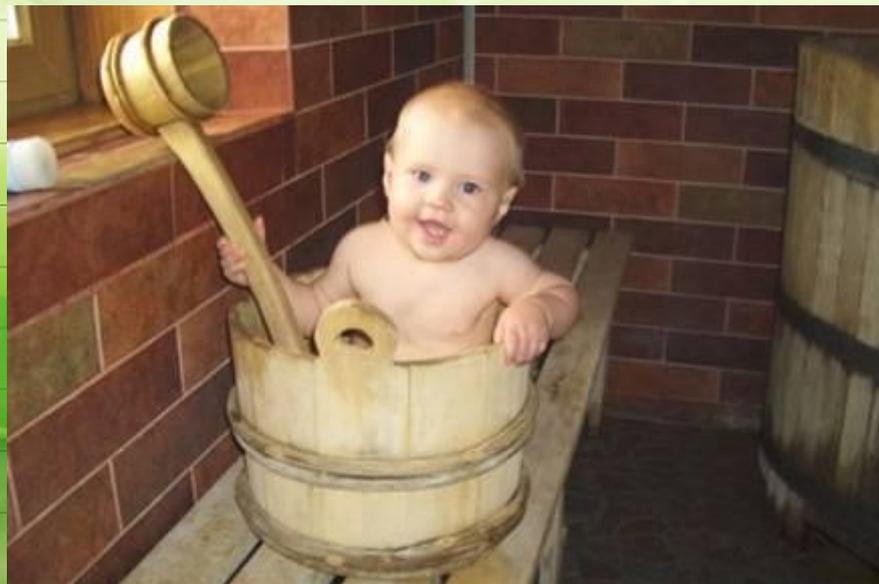




Веник даёт массаж, усиливает кровообращение, усиливает обмен веществ; фитонциды веника убивают микробы; эфирные масла препятствуют старению кожи.



«Который день паришься, тот день не старишься»





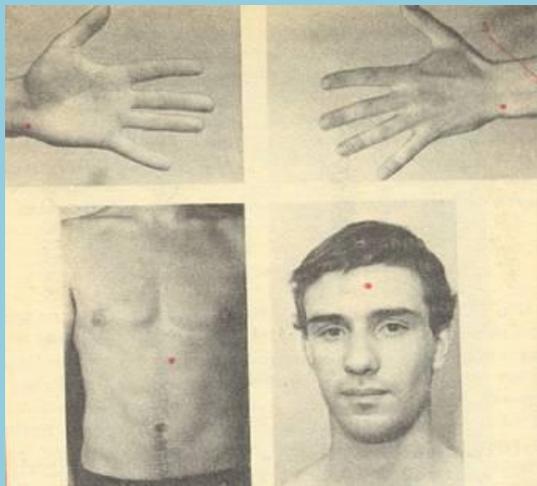
Закаливание солнцем (солнечные ванны) широко использует каждый из вас в своей повседневной жизни, а особенно если вы отдыхаете вблизи реки и на море. Здесь главное чувство меры, любые крайности вредны для здоровья. И не забывайте надеть на голову панаму, желательна светлую. Рекомендуемое время дня для солнечных ванн на юге 8-11 и 17-19 часов, в средней полосе России 9-13 и 16-18 часов. Первоначально рекомендуется принимать солнечные ванны не более 15 минут, особенно тем, кого светлая кожа. Постепенно увеличивая длительность солнечных ванн на 5-10 минут можно прийти до 2-3 часов, но при этом каждый час следует делать перерыв на 10-15 минут. Еще одно предостережение: принимать пищу за час до и после этих процедур также не рекомендуется.



Закаливающий массаж

В одной старинной легенде приводится любопытный факт. ... Как-то, обрабатывая поле, крестьянин случайно ударил себя по ноге мотыгой. Неожиданно головную боль, от которой он постоянно страдал, как рукой сняло. С тех пор жители окрестных деревень, почуяв этот недуг, специально ударяли себя по ногам: камнем, кулаком...

Точки массажа при стрессе



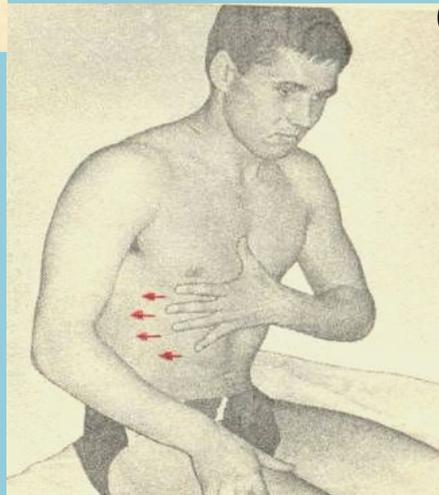
Существует много разновидностей массажа, наука подтвердила его живительный эффект. В отдельных случаях массаж противопоказан, необходима консультация врача.

На Востоке есть пословица: «Ум ребёнка – это руки матери». Эта пословица применима и к такому закаливающему фактору как массаж.

Очень полезен массаж рук.

«...рука, является вышедшим наружу головным мозгом».

И Кант



Закаливание запахом

Аромотерапия – лечение заболеваний с помощью запахов.

Иванченко В. А. в книге «Секреты вашей» выделяет три группы запахов:

- 1) стимулирующие;
- 2) успокаивающие;
- 3) нормализующие работу мозга.



Тщательно выбирайте для себя духи и одеколон!



Закаливание гимнастикой



Всем известно, что физические упражнения очень полезны. Некоторые учёные считают, что 80% людей находятся в состоянии стресса, а при стрессе просто необходима двигательная активность. Самая первая зарядка (из известных) была создана более двух тысяч лет назад древнеегипетским жрецом Гермесом Трисмегистом. Современные ученые были поражены высокой эффективностью упражнений



Если работа однообразная, мышцы быстро устают. Эту усталость помогают преодолеть гимнастические упражнения. Очень интересна несимметрическая гимнастика. Основой для неё послужили несимметрические движения, которые характерны для народных плясок. Систематические занятия несимметрической гимнастикой улучшают координацию движений, снимают скованность. Чтобы определить, насколько человек владеет раздельными движениями, выполняют комплекс, состоящий из пяти упражнений. 5 баллов – отлично, 4 балла – удовлетворительная координация. 3 балла – нужна тренировка, не реже 2-3 раз в неделю.

Упр. № 1. Руки вытянуты в стороны на уровне плеч. Одна вращается по часовой стрелке, другая против часовой.

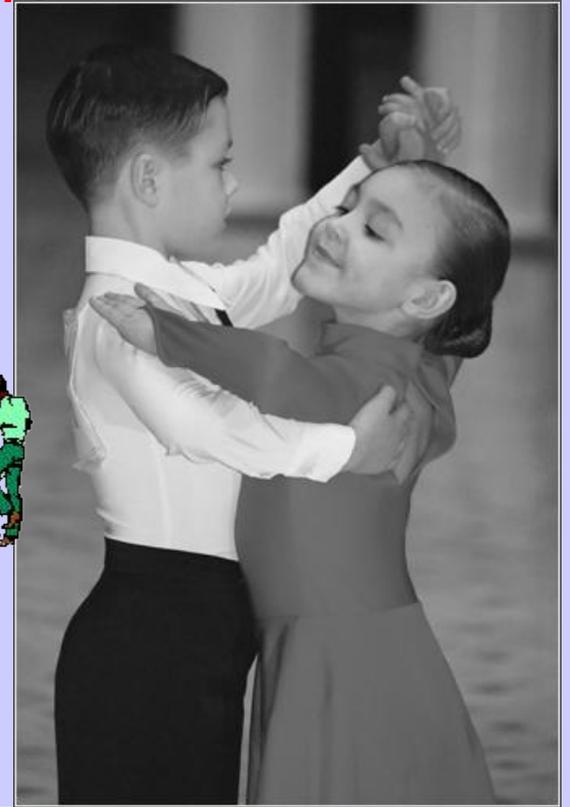
Упр. № 2. Правая рука описывает круг перед корпусом, левая – вертикальную линию.

Упр. № 3. Руки на уровне груди согнуты в локтях, ладонями вниз. Одна вращается по часовой стрелке, другая против часовой.

Упр. № 4. Одной вытянутой рукой производят вращение перед грудью, вторая – очерчивает равнобедренный треугольник.

Упр. № 5. Выполняется как упр. № 4 но стоя на одной ноге. Вторая очерчивает квадрат.

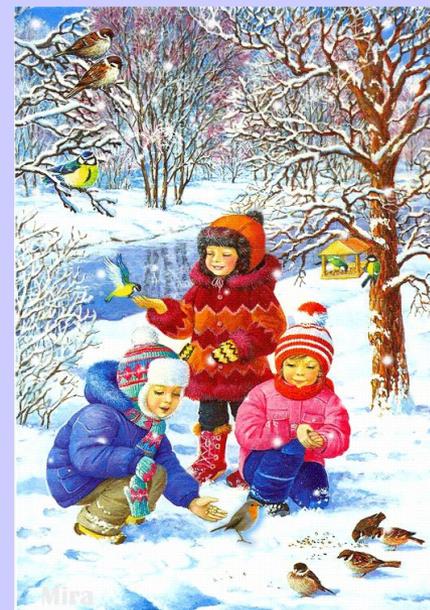
Закаливание танцем



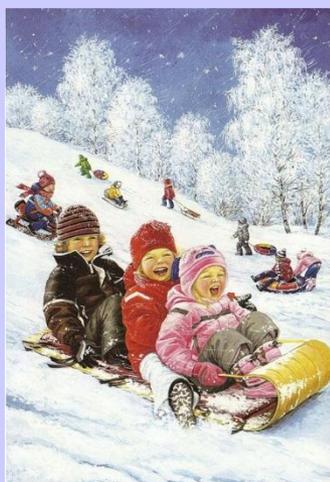
Очень полезны пение, игра на музыкальных инструментах



Закаливающим эффектом обладают прогулки на природе



Порфирий Корнеевич Иванов в 85 лет мог часами гулять без обуви и одежды на сильном морозе. Он более 50 лет занимался закаливанием



Для тренировки чувств и эмоций можно использовать гимнастику московского актёра А. Бояршинова

Всё началось у него с ранения сердца и паралича руки. Потом возник тромбофлебит ног – человек не мог ходить. Шансов выжить было мало. Бояршинов мобилизовал свою волю, изучал специальную литературу, делал упражнения, тренировал психику.... Наконец он стал двигать руками и ногами, даже играть в футбол! Он создал гимнастику чувств и эмоций с помощью которой человек может научиться управлять своим настроением, снимать отрицательные эмоции. Вот одно упражнение – «Зевок».

Представьте, что вы только что проснулись. Глаза закрыты, сморщите нос. Глубоко зевните. Раскрыть рот очень широко. Вдох, выдох через нос. Глубоко зевните. Это упражнение стимулирует мозг!



Советы для закаливания нервной системы.

Стремиться к большой, великой цели!

Тренировать доброжелательность

Бороться со стрессом движением.

Заниматься творчеством

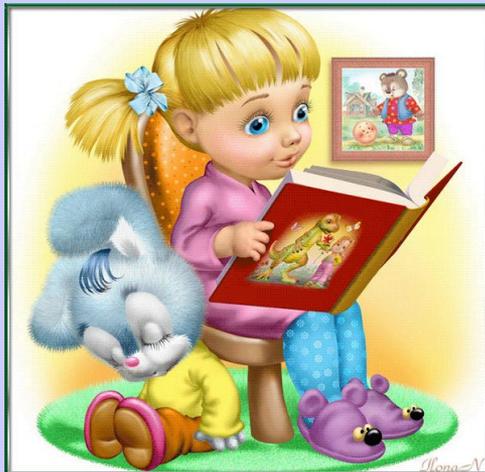
Иметь хобби

Жить для людей

Лучше жить здоровым для людей, чем больным ради себя.

Верить в добро!

Крепкая, дружная семья



Закаляйся



если хочешь быть здоров