Закаливание организма как одна из форм оздоровления организма. Природные факторы

Подготовила Пачкория О.Н.
Воспитатель гр 1 мл 1

Закаливание

Закаливание — это постепенное повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Закаливание организма - естественная методика для здорового и счастливого долголетия!

Закаливание солнцем

Закаливание воздухом

Закаливание водой

СОЛНЦЕ

Хорошее настроение, здоровый сон
и оздоровление организма в целом

Прием солнечных ванн целесообразно сочетать с водными процедурами. После приёма рекомендуется 10 – 15 минут побыть в тени, а затем принять душ или искупаться.

ВОЗДУХ

- Прогулки на воздухе
- Воздушные ванны

Воздушные ванны лучше всего применять на открытом воздухе, их полезно сочетать с различными физическими упражнениями – ходьбой, бегом, гимнастикой.

ВОДА

Ножные ванны

Обтирание мокрым полотенцем

Купание в водоёмах

Обливание

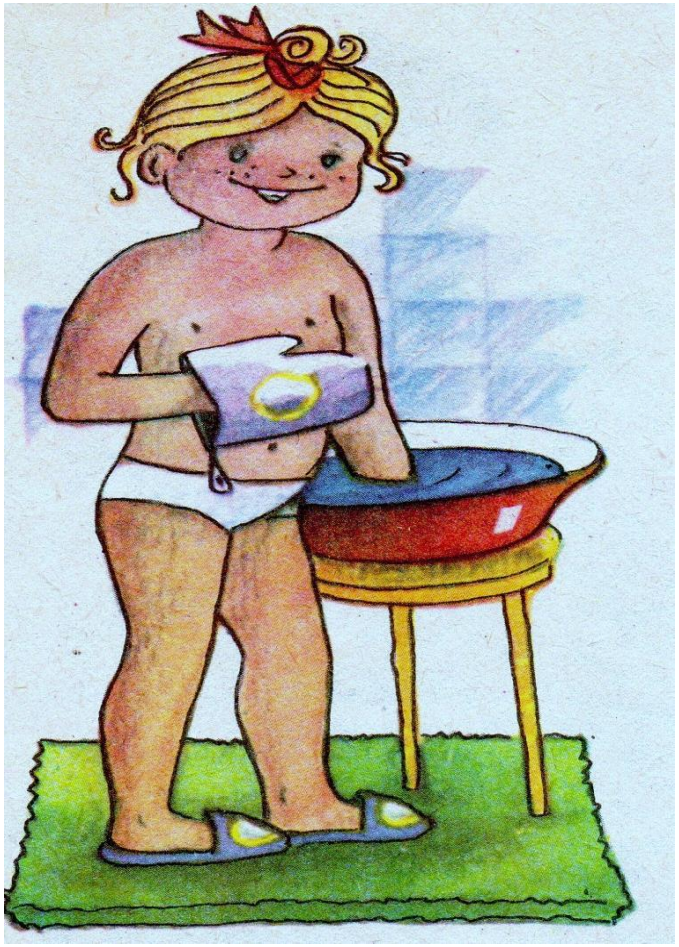
Купание в водоемах

Во время купания на организм одновременно воздействует солнце, воздух и вода.

Обтирание

Процедура обтирания:

полотенце, губку или специальную рукавичку из материи смачивают в воде и слегка отжимают.
Затем последовательно производят обтирание рук (в направлении от пальцев к плечам), шеи, груди, живота, спины и ног.



ЗАКАЛИВАНИЕ ХОЛОДОМ

Для достижения максимального эффекта соблюдайте следующие правила:

- Одним махом.
- Обеспечьте контраст.
- Можно постепенно.
- Начните летом.

В ПАРНОЙ

- В сауне температура около 120 °С, но воздух очень сухой. Она хороша для тех, у кого не очень здоровые сосуды и сердце.

- В парной температура около 90 °С и высокая влажность воздуха, около 95 процентов. Она полезна при болезнях дыхательных путей и аллергии.

- Японская баня офуро - это деревянная бочка с горячей водой около 60 °С. Голова при этом находится снаружи, так что легко переносится высокая температура, что хорошо при гипертонии.

Принципы закаливания

- Систематичность использования закаливающих процедур
- Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия
- Последовательность в проведении закаливающих процедур
- Учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья
- Комплексность воздействия природных факторов

При правильно организованном закаливании
Вы забудете о простуде!

По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров.

Тут не нужно лишних слов.