

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«НОВОПОКРОВСКИЙ МНОГООТРАСЛЕВОЙ ТЕХНИКУМ»

Методическая разработка на тему:

**«Закаливание организма
- залог здорового образа жизни»**

Подготовил:

Преподаватель физической
культуры:

Федоренко Г.Н.

2022 г.

*Солнце, воздух и вода –
наши лучшие друзья.*

Все мы хотим быть здоровыми. Без крепкого здоровья не может быть ни успеха, ни богатства, ни счастья. Поэтому здоровье – это важнейшая составляющая нашей жизни, без которой недостижимо все остальное.

Ведение здорового образа жизни необходимо для полноценного и гармоничного развития человека. Забота о своем теле включает в себя правила личной гигиены, отказ от употребления наркотиков, алкоголя, сигарет, здоровое и правильное питание, поддержание своего веса в норме. Здоровому человеку важно заниматься постоянными физическими упражнениями и спортом. Отличным способом сохранения и уходом за здоровьем человека является закаливание.

Закаливание организма - это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, вырабатывают иммунитет, улучшают терморегуляцию, укрепляют дух.

Закаливание приемлемо для любого человека, т.е. им могут заниматься люди любых возрастов независимо от степени физического развития. Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма. Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, они придают бодрость, улучшают настроение. Как считают йоги, закаливание приводит к слиянию организма с природой.

Как начать закаляться?

При закаливании важно соблюдать следующие правила:

- непрерывность. Процедуры «время от времени», нерегулярное закаливание не приносят пользы, скорее вред;
- постепенность. Слишком резкое понижение температуры воды для обливаний почти всегда приводит к простуде.
- нужно превратить закаливание в веселье, закаливание холодной водой. Вы должны любить процедуры.
- если вы заболели (проявились любые симптомы нездоровья – жидкий стул, нарушения сна, кашель, насморк, красное горло или что-то другое, свидетельствующее о нездоровье) – процедуры нужно прекратить.

Виды закаливания.

1. Пассивное – проживание в холодном климате оказывает некоторое тренирующее воздействие на механизмы терморегуляции, в результате чего повышается и устойчивость к холоду.
2. Активное – систематическое применение искусственно создаваемых и строго дозируемых температурных воздействий. Сюда относятся все специальные закаливающие процедуры (солнечные и воздушные ванны, купания и т. д.).

Закаливание может быть общим или местным. При общем закаливании температурный раздражитель действует на всю поверхность тела, например при солнечных ваннах, купании, душе, обливании. При местном закаливании температурному воздействию подвергается лишь ограниченный участок поверхности тела, например ножные ванны, обтирание шеи и т. д. Оно используется для закаливания наиболее холодоуязвимых участков тела или когда общее закаливание невозможно по каким-либо причинам.

Существуют различные формы закаливания.

Воздушные процедуры – самая лёгкая форма закаливания. Это простое, но вместе с тем исключительно полезное начинание. Свежий воздух – основа закаливания. Он стимулирует обмен веществ, повышает настроение и иммунитет, улучшает сон и аппетит. С воздушных ванн медики рекомендуют начать систематическое закаливание всего организма. Воздушные ванны благотворно действуют на человека. Положительно влияют воздушные ванны на сердечно-сосудистую систему.

Воздушные ванны принимают в положении лежа, полулежа, в движении. Принимая прохладные и холодные ванны, полезно выполнять энергичные движения, заниматься гимнастикой. Если во время ванны станет холодно, появится «гусиная кожа» и озноб, следует одеться и сделать небольшую пробежку или несколько гимнастических упражнений.

Продолжительность первых воздушных ванн для здоровых людей составляет 20-30 мин при температуре воздуха 5-10°C. В дальнейшем продолжительность процедуры увеличивают на 5-10 мин и доводят до 2 ч.

Следующий этап - воздушные ванны при температуре 5-10°C, длящиеся 15-20 мин.

Холодные ванны показаны только хорошо закаленным людям и только после врачебного обследования. Их продолжительность не должна превышать 5-10 мин.

Закаливание солнцем

Действие ультрафиолетовых лучей на организм неодинаково и зависит от длины волны. Одни из них оказывают витаминообразующее действие - способствуют образованию в коже витамина D, недостаточность которого вызывает нарушение фосфорно-кальциевого обмена в организме, приводит к заболеванию детей рахитом. Другие оказывают так называемое эритемное и пигментное действие, т. е. вызывают на коже образование эритемы (покраснение) и пигмента, обуславливающего загар. Наиболее короткие ультрафиолетовые лучи оказывают бактерицидное, убивающее микробы действие.

Особенно эффективно комплексное воздействие солнечных ванн и горячего песка на пляже. При приеме солнечных ванн нужно учитывать влияние движущегося воздуха: при солнечной погоде с ветром можно обгореть быстрее. Время пребывания на солнце, особенно для незакаленных детей, должно тщательно дозироваться. При несоблюдении правил безопасности может возникнуть ожог, а также нарушение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Солнечные ванны лучше всего принимать до полудня, когда больше ультрафиолетовых лучей и меньше тепловых, не менее чем через 2-2,5 ч после еды, а заканчивать их нужно не позднее, чем за полчаса до еды. Во время приема солнечных ванн голова должна быть защищена от солнца косынкой, панамкой или кепкой с козырьком.

Закаливание водой

Регулярное и систематическое применение водных процедур – самое надежное средство против случайных охлаждений тела. Под их многократным воздействием значительно улучшается терморегуляция и обмен веществ.

Основное преимущество воды как средства закаливания заключается в температурном факторе.

По своей температуре водные процедуры подразделяются на:

- горячие (свыше +40 градусов °C),
- теплые (от +36 до +40 °C),
- нейтральные (от +33 до +35 °C),
- прохладные (от +20 до +32 °C),
- холодные (до + 19°C).

При закаливании водой главное – температура воды, а не продолжительность процедуры. Чем холоднее вода, тем короче должно быть время ее соприкосновения с телом. Наилучшим временем для проведения водных

процедур являются утренние часы, сразу же после сна или в конце утренней зарядки, когда кожа равномерно согрета, что обеспечивает хорошую сосудистую реакцию. Не рекомендуется выполнение водных процедур непосредственно перед сном, так как возбуждение нервной системы может отрицательно отразиться на качестве сна.

Купание и плавание – одно из эффективных средств закаливания, способствующие формированию и развитию гигиенических навыков, а также повышению адаптационных способностей организма к воздействию температурных колебаний и сопротивляемости к простудным заболеваниям. Закаливающий эффект от плавания в бассейне подтверждается многими научными исследованиями.. Доказано, что систематические занятия плаванием улучшают физическое развитие у 93,5 % детей.

Закаливающий эффект при купании и плавании усиливается если оно проходит в естественных водоемах, благодаря воздействию на обнаженное тело холода, ветра, солнечных лучей. Термическая нагрузка на организм здесь регулируется естественными природными условиями, продолжительностью пребывания в воде, тренированностью занимающегося.

Полезьа закаливания организма

С помощью закаливания можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить трудоспособность, повысить тонус центральной нервной системы, улучшить кровообращение и деятельность эндокринных желез, нормализовать обмен веществ, повысить терморегуляцию, иммунитет и выносливость организма, укрепить дух.

Заключение

Выше перечисленные способы закаливания являются эффективным средством улучшения здоровья человека и не требуют много времени для их осуществления. Стоит просто найти в себе желание и немного силы воли, чтобы быть при помощи данных процедур крепким духом и здоровым телом.

Список используемой литературы

1. Арттюхова Ю.В. «Как закалить свой организм» // Изд. «Харвест» Минск 2011. – С. 96.
2. Вайнабаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений // Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Радионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – С. 240.
3. Колтушкин, А.Н., «Закаливание», М: Ригод классик, 2002
4. Малахов Г.П. Закаливание и водолечение. – М.: Сталкер, 2007. – 105с.
5. Романовский Ю.Ф. Принципы и методы закаливания / Ю.Е. Антонов, М.М. Кузнецова, Т.И. Марченко, Е.И. Пронина. // Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф. Змановского: Здоровый дошкольник – М.: А.Р.К.Т.И., 2001. – С. 73-80.
6. Феоктистова В.Ф., Плиева Л. В., «К здоровью через движение». – Волгоград: Учитель, 2013