



Закаливание

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



Составитель: Бердникова О.А.

Что такое – здоровье?

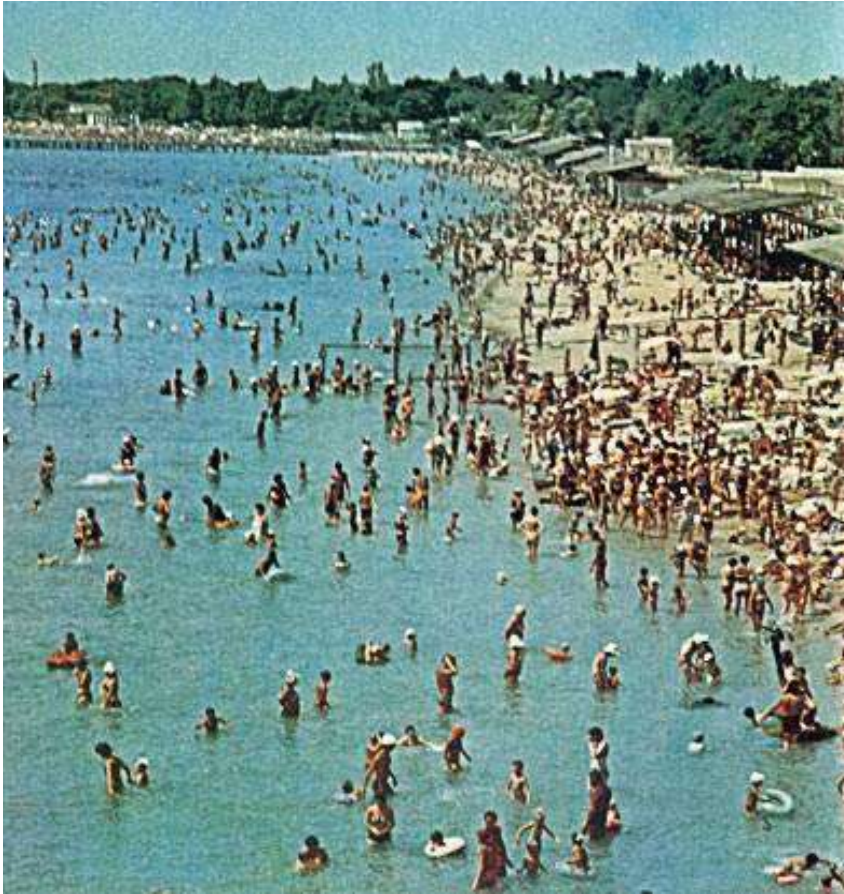
Здоровье – состояние внутренней гармонии с окружающей средой. К сожалению до гармонии современному человеку ещё далеко. Огромное количество людей находится в третьем состоянии (пограничном), между здоровьем и болезнью. Это состояние повышенной нервозности, раздражительности, переутомления. Склонить чашу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

Принципы закаливания



Соизмерять нагрузки и собственные возможности.

Постепенность.

Регулярность.

Посоветуйся с врачом.

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

Закаливание солнцем



Закаливание воздухом



Закаливание воздухом спасает человека от сквозняков. При данном виде закаливания на человека действует комплекс факторов: атмосферное электричество, скорость движения воздуха, температура. Начинают закаливаться с воздушных полуванн, затем принимают полные воздушные ванны при комнатной температуре по 10 минут.

Закаливание воздухом



Затем, ежедневно прибавляя по 5 минут, доводят процедуру до 35-40 минут. Затем переходят на открытый воздух. По мнению специалистов, человек должен не менее 2 часов в день быть в обнаженном состоянии. Вот почему скифы при выполнении физических упражнений полностью снимали одежду.

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 водой



Кратковременные (2-3 минуты), прохладные (ниже 30') водные процедуры повышают возбудимость, увеличивают силу мышц. Также действуют кратковременные (1-2 минуты) очень горячие процедуры (выше 40'). Тёплая вода(36-40') понижает мышечную напряженность, вызывает сон.

Закаливание водой



В действии холодной воды можно отметить три фазы:

1 фаза. Кожа бледнеет. Это связано с резким сужением кровеносных сосудов.

2 фаза. Через некоторое время сосуды расширяются, появляется ощущение тепла, порозовение кожи.

3 фаза. Если холодная вода продолжает действовать дальше, то она вызывает застой крови, кожа синееет.

Для закаливания используют первые две фазы. Третью нельзя допускать!

Закаливание водой



Закаливание водой



В порядке возрастающей интенсивности водные процедуры делятся на умывания, обтирания, души, ванны, купания. Высшая степень - обмывание ледяной водой и моржевание.

Закаливание паром



В бане используют различные веники:

Берёзовый – при болях в мышцах, для заживления ран, для курильщиков.

Дубовый – для успокоения и для людей с жирной кожей.

Закаливание паром



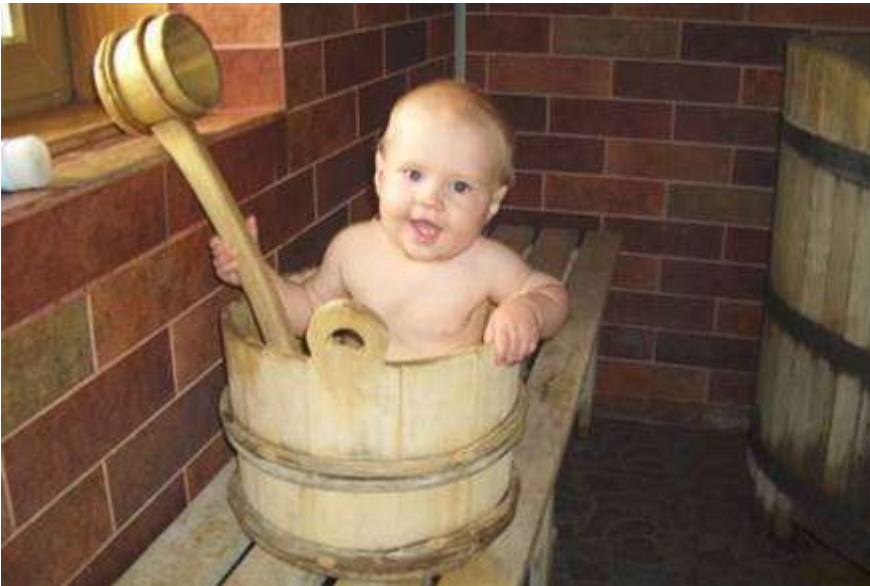
Липовый веник – при простуде.

Ольховый при ломоте в мышцах.

Пихтовый при радикулите.

Крапивный при болях в мышцах.

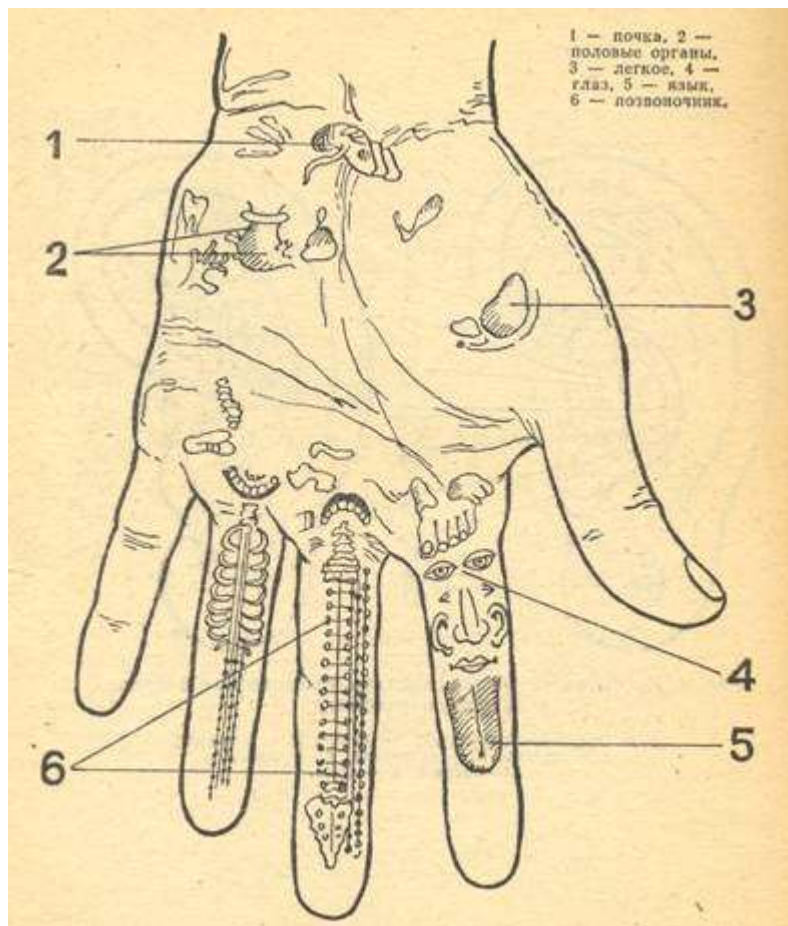
Закаливание паром



«Который день
паришься, тот день не
старишься».

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

Закаливающий массаж



Очень полезен массаж рук.

«...рука, вышедшим наружу ГОЛОВНЫМ МОЗГОМ».

И. Кант

Проекционные зоны внутренних органов на ладони.

Закаливание пищей



Если отец болезни
неизвестен, то мать её
всегда – питание.

Наше здоровье
напрямую зависит от
нашего питания.



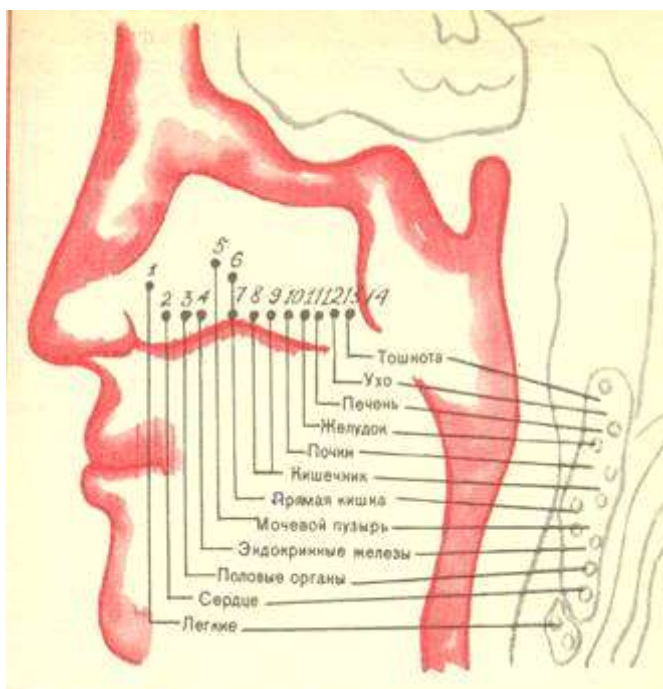
Закаливание пищей

В Спарте физическая закалка прививалась гражданам с детства. Спартанцы изгоняли повара, если он начинал готовить изысканно и изоощрённо.

Однажды правитель Сиракуз выписал из Спарты повара, чтобы попробовать знаменитую чечевичную похлёбку. Отведав знаменитое блюдо правитель спросил: «Что нужно, чтобы есть такую гадость?» И услышал ответ: «Длительные физические нагрузки и настоящий голод».

В древнем Риме был установлен памятник долгожителю, прожившему 112 лет, с надписью: «Он ел и пил в меру».

Закаливание запахом



Локализация биологически активных точек на слизистой носа.

Ароматерапия — лечение заболеваний с помощью запахов.

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

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

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.

Закаливание непрофессиональной гимнастикой



Существует много разновидностей гимнастик, каждый может выбрать свою.



Несимметрическая гимнастика

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 отдельными 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.

Другие виды физической культуры



Дружить с движением всю жизнь



Закаливание танцем



Закаливание танцем



Очень полезны пение, игра на музыкальных инструментах



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.

Закаливающим эффектом обладают прогулки на природе



Многие начинают заниматься закаливанием с детства, конечно, под пристальным вниманием взрослых.

Общение с природой



Закалаяся



если хочешь быть здоров