

***ЗАКАЛИВАНИЕ,  
КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ ШКОЛЬНИКА И  
ЕГО МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ***

Урок подготовлен учителем физической культуры  
МБУ СОШ № 81 г.о.Тольятти  
Шлык Ю.В.

# ***ЗАКАЛИВАНИЕ***

***ЯВЛЯЕТСЯ ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ ЭЛЕМЕНТОМ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ИМЕЕТ БОЛЬШОЕ  
ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ,  
УВЕЛИЧЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ, УЛУЧШЕ-  
НИЯ САМОЧУВСТВИЯ, НАСТРОЕНИЯ, БОДРОСТИ.***

ВОЗДУХ

СОЛНЦЕ



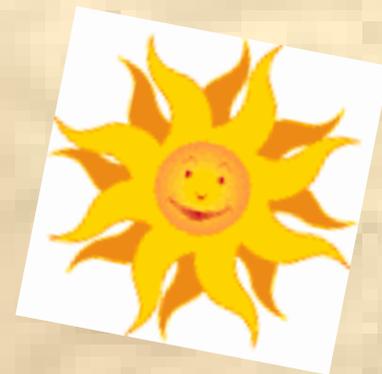
ВОДА

НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ



# закаливания солнцем

- ❖ Основные принципы закаливания
- ❖ Народная мудрость
- ❖ Золотые правила приема солнечных ванн
- ❖ Влияние на организм



# ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ СОЛНЦЕМ

- При закаливании надо руководствоваться определенными принципами, к числу таких относятся: постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка. Если не будут соблюдаться эти принципы, то закаливание будет носить случайный характер.
- Нельзя предъявлять слишком больших требований к неподготовленному организму, - он может не справиться с ними. Соблюдение принципа постепенности особенно важно для детей, так как детский организм еще не обладает большой сопротивляемостью. Чтобы был эффект от закаливания необходимо постепенно усиливать нагрузку.

# ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ СОЛНЦЕМ

- **Нельзя прерывать начатые мероприятия. Но систематичность нужна не только в проведении того или иного специального мероприятия.**
- **Если проводятся все мероприятия, а дети мало гуляют, одеваются слишком тепло, не в соответствии с погодой, то закаливание нельзя считать полноценным.**

# ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ СОЛНЦЕМ

- **Закаливание должно проводиться систематично, лучше всего с самого рождения и продолжаться в течение всей жизни.**
- **Необходимо также считаться с индивидуальными особенностями ребенка. Есть дети чувствительные, к ним применительны более нежные средства закаливания или более постепенно, осторожно, но совсем отказываться от средств закаливания не целесообразно.**

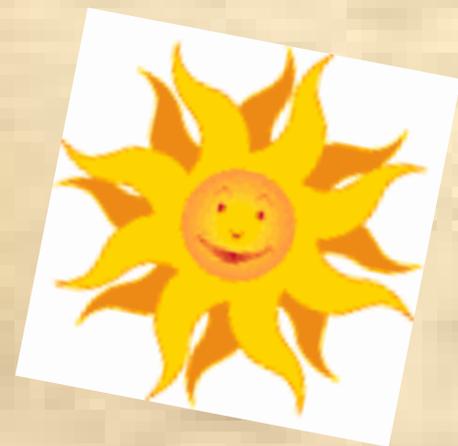
# ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ СОЛНЦЕМ

- Дети должны принимать активное участие в закаливающих мероприятиях, знать порядок проведения, раздевания.
- Большое значение имеет и заинтересованность детей. Личный пример взрослых также имеет большое значение: если взрослые сами боятся холода, не любят прогулок, вряд ли они смогут воспитать детей закаленными.



**Народная мудрость:**

**«Куда часто заглядывает  
солнце,  
туда редко заходит  
врач»**



# *правило № 1*

- **Солнечные ванны принимаются не позже чем за 1 ч. до еды и не раньше, чем через 1,5 ч. после еды;**

## *правило № 2*

- **При приеме солнечной ванны защищайте голову от прямых солнечных лучей, одев шапочку;**

# *правило № 3*

- **Чтобы не было перегрева тела, солнечные ванны лучше принимать в движении (ходьба, работа в саду, гребля на лодке и т.д.);**

# *правило № 4*

- **После солнечной ванны рекомендуется выкупаться или облить тело прохладной водой, а затем 20-30 мин. отдохнуть в тени;**

# *правило № 5*

- **Помните, что сильное покраснение кожи, обильное потоотделение - сигналы неблагоприятного воздействия солнечных лучей;**

# *правило № 6*

- **Показателем влияния солнечных ванн является самочувствие. Если после их приема вы бодры, у вас хороший аппетит, спокойный сон, значит они пошли вам на пользу.**

# *правило № 7*

- **Продолжительность одной солнечной ванны не должна превышать 20 мин.**



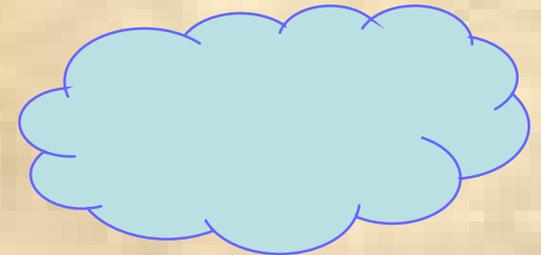
# Влияние на организм

- способствуют образованию в коже витамина D,
- действуют на нервно-рецепторный аппарат кожи и вызывают в организме сложные химические превращения.
- под влиянием облучения повышается тонус центральной нервной системы,
- улучшается обмен веществ и состав крови,
- активизируется деятельность желез внутренней.



# Закаливание воздухом

- ❖ Основные принципы закаливания
- ❖ Разновидности закаливающих процедур воздухом
- ❖ Схема дозирования воздушных ванн
- ❖ Влияние на организм



# ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ВОЗДУХОМ

- При закаливании надо руководствоваться определенными принципами, к числу таких относятся: постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка. Если не будут соблюдаться эти принципы, то закаливание будет носить случайный характер.
- Нельзя предъявлять слишком больших требований к неподготовленному организму, - он может не справиться с ними. Соблюдение принципа постепенности особенно важно для детей, так как детский организм еще не обладает большой сопротивляемостью. Чтобы был эффект от закаливания необходимо постепенно усиливать нагрузку.

# ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ВОЗДУХОМ

- **Нельзя прерывать начатые мероприятия. Но систематичность нужна не только в проведении того или иного специального мероприятия.**
- **Если проводятся все мероприятия, а дети мало гуляют, одеваются слишком тепло, не в соответствии с погодой, то закаливание нельзя считать полноценным.**

# ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ВОЗДУХОМ

- **Закаливание должно проводиться систематично, лучше всего с самого рождения и продолжаться в течение всей жизни.**
- **Необходимо также считаться с индивидуальными особенностями ребенка. Есть дети чувствительные, к ним применительны более нежные средства закаливания или более постепенно, осторожно, но совсем отказываться от средств закаливания не целесообразно.**

# ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ВОЗДУХОМ

- Дети должны принимать активное участие в закаливающих мероприятиях, знать порядок проведения, раздевания.
- Большое значение имеет и заинтересованность детей. Личный пример взрослых также имеет большое значение: если взрослые сами боятся холода, не любят прогулок, вряд ли они смогут воспитать детей закаленными.



# а) Прогулки на воздухе.

Проводятся в любое время года независимо от погоды. Длительность прогулок устанавливается индивидуально для каждого человека в зависимости от состояния его здоровья и возраста. Увеличение времени прогулок должно проводиться постепенно с учетом как перечисленных факторов, так и степени тренированности организма, а также температуры воздуха. Пребывание на воздухе целесообразно сочетать с активными движениями: зимой – катанием на коньках, лыжах, а летом – игрой в мяч и другими подвижными играми.



## **б) Воздушные ванны**

- **Горячие ванны (свыше  $30\text{C}^\circ$ )**
  - **Теплые ванны (свыше  $22\text{C}^\circ$ )**
    - **Индифферентные ванны ( $21-22\text{C}^\circ$ )**
      - **Прохладные ванны ( $17-21\text{C}^\circ$ )**
        - **Умеренно холодные ванны ( $13-17\text{C}^\circ$ )**
          - **Холодные ванны ( $4-13\text{C}^\circ$ )**
            - **Очень холодные ванны (ниже  $4\text{C}^\circ$ )**

# Дозирование воздушных ванн

Характеристика	Температура воздуха, °С	Продолжительность, мин								
		1-я	2-я	3-я	4-я	5-я	6-я	7-я	8-я	9-я
<b>Очень холодные</b>	– 7 – 4	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5
	– 3 – 1	0,5	1	2	2,5	3	4	5	5	6
<b>Холодные</b>	0 – 4	1	1,5	2,5	3	4	5	6	6	7
	5 – 8	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Умеренно холодные</b>	9 – 12	1,5	3	4,5	6	7,5	9	10,5	12	13,5
	13 – 16	2	4	6	8	10	12	14	16	18
<b>Прохладные</b>	17 – 18	3	6	9	12	15	18	21	24	27
	19 – 20	4	8	12	16	20	24	28	32	36
<b>Безразличные</b>	21 – 22	8	16	24	32	40	48	56	64	72
<b>Тепловатые</b>	свыше 22	16	32	48	64	80	96	112	144	144

# Влияние на организм

- **повышает тонус центральной нервной системы,**
- **улучшает кровоснабжение тканей,**
- **усиливает сопротивляемость простудным заболеваниям.**



# Закаливание водой

- ❖ Основные принципы закаливания
- ❖ Разновидности водных процедур
- ❖ Схема применения водных закаливающих процедур
- ❖ Влияние на организм

# ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ВОДОЙ

- При закаливании надо руководствоваться определенными принципами, к числу таких относятся: постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка. Если не будут соблюдаться эти принципы, то закаливание будет носить случайный характер.
- Нельзя предъявлять слишком больших требований к неподготовленному организму, - он может не справиться с ними. Соблюдение принципа постепенности особенно важно для детей, так как детский организм еще не обладает большой сопротивляемостью. Чтобы был эффект от закаливания необходимо постепенно усиливать нагрузку.

# ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ВОДОЙ

- **Нельзя прерывать начатые мероприятия. Но систематичность нужна не только в проведении того или иного специального мероприятия.**
- **Если проводятся все мероприятия, а дети мало гуляют, одеваются слишком тепло, не в соответствии с погодой, то закаливание нельзя считать полноценным.**

# ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ВОДОЙ

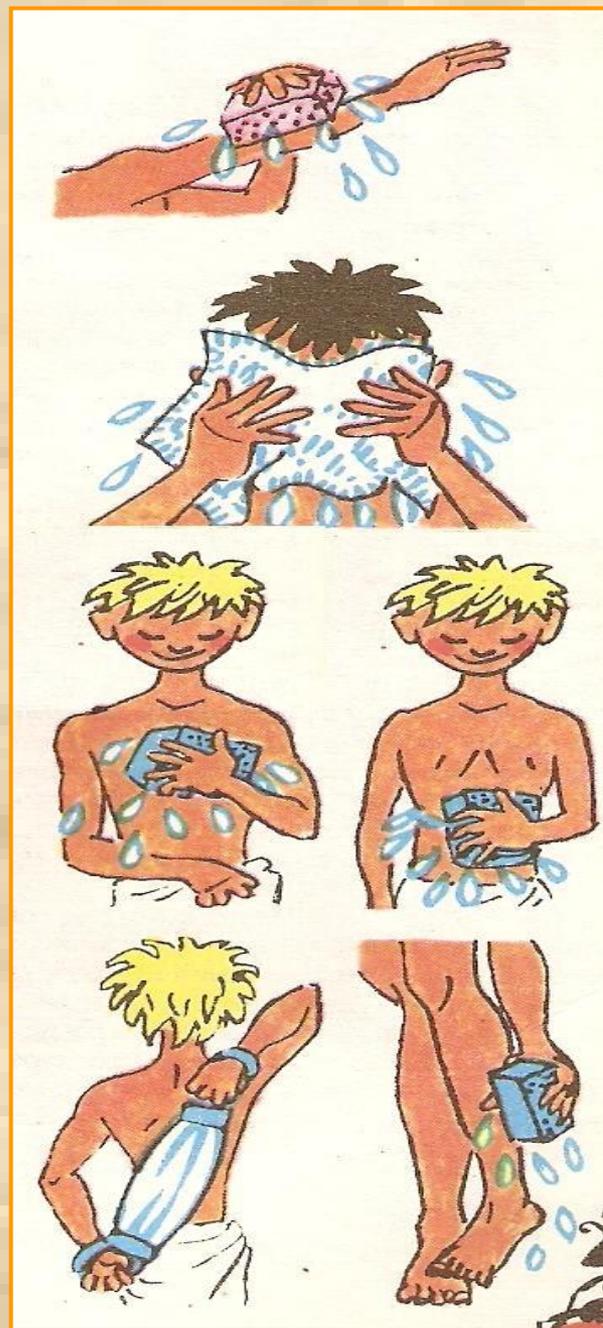
- **Закаливание должно проводиться систематично, лучше всего с самого рождения и продолжаться в течение всей жизни.**
- **Необходимо также считаться с индивидуальными особенностями ребенка. Есть дети чувствительные, к ним применительны более нежные средства закаливания или более постепенно, осторожно, но совсем отказываться от средств закаливания не целесообразно.**

# ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ВОДОЙ

- Дети должны принимать активное участие в закаливающих мероприятиях, знать порядок проведения, раздевания.
- Большое значение имеет и заинтересованность детей. Личный пример взрослых также имеет большое значение: если взрослые сами боятся холода, не любят прогулок, вряд ли они смогут воспитать детей закаленными.

# Обтирание

начальный этап закаливания водой. Это самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Его проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирание производят последовательно: шея, грудь, спина, затем вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты. После этого обтирают ноги и также растирают их. Вся процедура осуществляется в пределах пяти минут.



# Обливание

- следующий этап закаливания.  
Оно бывает местное и общее.

**А) Местное обливание** – обливание ног. Для первых обливаний целесообразно применять воду с температурой около  $+ 30^{\circ}\text{C}$ , в дальнейшем снижая ее до  $+ 15^{\circ}\text{C}$  и ниже. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем.



# Обливание

Б) **Общее обливание** надо начинать с более высокой температуры преимущественно летом, а в осенне - зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала возможно большую поверхность тела, спину, затем грудь и живот, затем правый и левый бок. После окончания – растереть полотенцем.



# Душ -

еще более эффективная водная процедура. В начале закаливания температура воды должна быть около  $+30-32^{\circ}\text{C}$  и продолжительность не более минуты. В дальнейшем можно постепенно снижать температуру и увеличивать продолжительность до 2 мин., включая растирание тела. При хорошей степени закаленности можно принимать контрастный душ, чередуя 2-3 раза воду  $35-40^{\circ}\text{C}$  с водой  $13-20^{\circ}\text{C}$  на протяжении 3 мин. Регулярный прием указанных водных процедур вызывает чувство свежести, бодрости, повышенной работоспособности.



# Купание в открытых водоёмах

- один из наиболее эффективных способов закаливания. Температурный режим при этом сочетается с одновременным воздействием на поверхность тела воздуха и солнечных лучей. Плавание, кроме того, имеет большое оздоровительное значение, способствует гармоничному развитию организма, укрепляет мышечную, сердечно-сосудистую и дыхательную систему, формирует очень важные двигательные навыки.



## Схема применения водных закаливающих процедур при начальном режиме

<b>Дни</b>	<b>Вид процедур</b>	<b>Температура воды, " С</b>	<b>Время охлаждения, с</b>
<b>Начальный режим</b>			
<b>1 – 3</b>	<b>Обтирание, обливание, душ, ванна</b>	<b>36 – 34</b>	<b>180 – 120</b>
<b>4 – 7</b>	<b>То же</b>	<b>33 – 32</b>	<b>180 – 120</b>
<b>8 – 11</b>	<b>То же</b>	<b>32 – 30</b>	<b>180 – 120</b>
<b>12 – 15</b>	<b>То же</b>	<b>31 – 28</b>	<b>150 – 100</b>
<b>16 – 20</b>	<b>То же</b>	<b>30 – 26</b>	<b>150 – 90</b>
<b>21 – 25</b>	<b>То же</b>	<b>29 – 24</b>	<b>130 – 90</b>
<b>26 – 30</b>	<b>То же</b>	<b>28 – 22</b>	<b>120 – 90</b>

## Схема применения водных закаливающих процедур при оптимальном режиме

<b>Дни</b>	<b>Вид процедур</b>	<b>Температура воды, " С</b>	<b>Время охлаждения, с</b>
<b>Оптимальный режим</b>			
<b>31 – 35</b>	<b>Обливание, душ, ванна</b>	<b>27 – 20</b>	<b>120 – 80</b>
<b>36 – 40</b>	<b>То же</b>	<b>26 – 18</b>	<b>120 – 80</b>
<b>41 – 45</b>	<b>То же</b>	<b>25 – 17</b>	<b>120 – 80</b>
<b>46 – 50</b>	<b>То же</b>	<b>24 – 16</b>	<b>110 – 70</b>
<b>51 – 56</b>	<b>То же</b>	<b>23 – 15</b>	<b>100 – 60</b>
<b>57 – 60</b>	<b>То же</b>	<b>22 – 14</b>	<b>90 – 50</b>
<b>61 – 65</b>	<b>То же</b>	<b>20 – 12</b>	<b>90 – 30</b>

## Схема применения водных закаливающих процедур при специальном режиме

<b>Дни</b>	<b>Вид процедур</b>	<b>Температура воды, " С</b>	<b>Время охлаждения, с</b>
<b>Специальный режим (только с разрешения врача)</b>			
<b>66 – 70</b>	<b>Обливание, душ, ванна</b>	<b>19 – 11</b>	<b>90 – 30</b>
<b>71 – 75</b>	<b>То же</b>	<b>18 – 10</b>	<b>90 – 30</b>
<b>76 – 80</b>	<b>То же</b>	<b>17 – 9</b>	<b>90 – 25</b>
<b>81 – 85</b>	<b>То же</b>	<b>16 – 8</b>	<b>90 – 25</b>
<b>86 – 90</b>	<b>То же</b>	<b>15 – 7</b>	<b>90 – 20</b>
<b>91 – 100</b>	<b>То же</b>	<b>14 – 6</b>	<b>90 – 15</b>



# Влияние на организм

- **увеличивается теплообразование в организме**
- **и улучшается кровоснабжение кожных покровов в условиях охлаждения.**



# Ответьте на вопросы:

1. Какие виды закаливания вы знаете?
2. Какие виды закаливания водой вы знаете?
3. Какие виды закаливания воздухом вы знаете?
4. Что по вашему мнению значит «Куда часто заглядывает солнце, туда редко заходит врач»?
5. Как вы думаете, что такое закаливание и для чего оно нужно?

