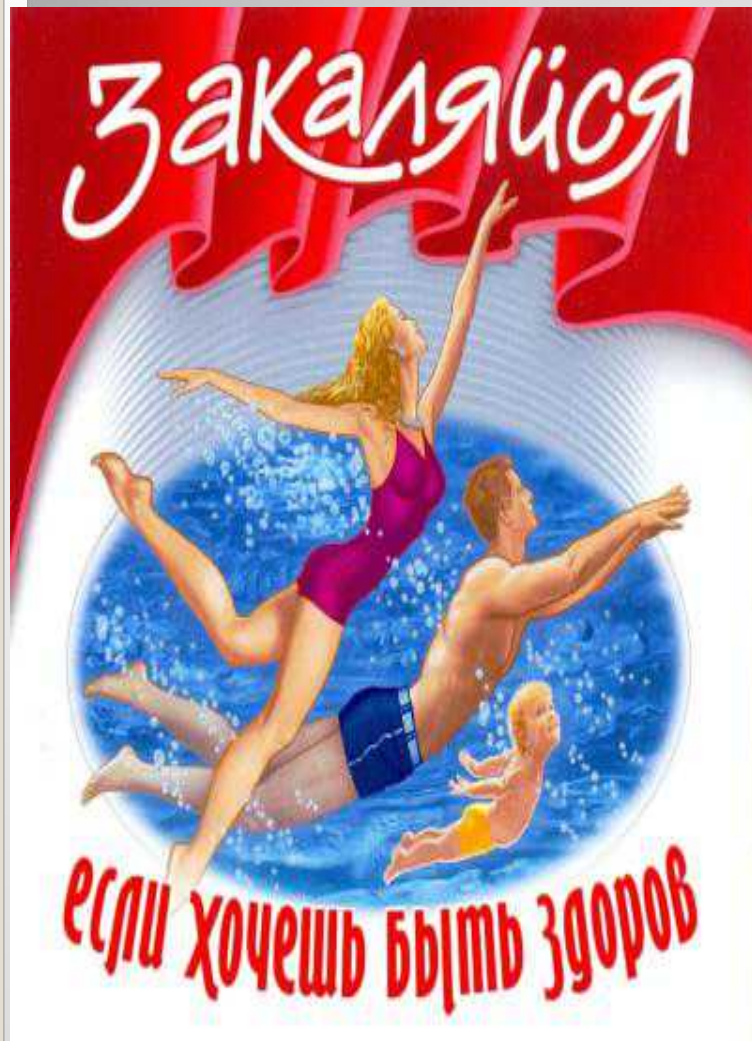


# Виды закаливания для всей семьи



**Выполнил:  
Параняк С.И.,  
инструктор по ФК  
ГБДОУ д\с №62**



*Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль*

Здоровье – состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов, когда органы и системы организма человека уравновешены с окружающей, производственной и социальной средой.

**Что такое – здоровье?**

Знаменитый русский полководец Александр Васильевич Суворов был в детстве очень слабым и болезненным. Чтобы не болеть, он закалялся. Сначала он обтирал тело смоченным полотенцем. Это очень укрепило его организм. Потом он начал обливаться холодной водой и делал это каждый день. За долгую службу Александр Васильевич ни разу не болел. Он был всегда бодр и энергичен. Закаливание помогло А.В.Суворову не только победить болезни, но и стать одним из самых великих полководцев в мире.

# Принципы закаливания



- 1-- Соизмерять нагрузки и собственные возможности.
- 2-- Постепенность.
- 3-- Регулярность.
- 4-- Посоветуйся с врачом.

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

## Закаливание солнцем



Всем известен закаливающий эффект солнечных ванн. Однако и здесь необходимо соблюдать меру, учитывая особенности организма.

## Закаливание воздухом



Закаливание воздухом спасает ребенка от сквозняков. Начинают закаливаться с воздушных полуванн, затем принимают полные воздушные ванны при комнатной температуре по 10 минут. 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.

# Закаливание водой



Кратковременные (2-3 минуты), прохладные (ниже  $30^{\circ}\text{C}$ ) водные процедуры повышают возбудимость, увеличивают силу мышц. Также действуют кратковременные (1-2 минуты) очень горячие процедуры (выше  $40^{\circ}\text{C}$ ). Тёплая вода ( $36-40^{\circ}\text{C}$ ) понижает мышечную напряженность, вызывает сон.





На Руси победителям в соревнованиях дарили веники.

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

**Дубовый** – для успокоения и для людей с жирной кожей.

**Липовый веник** – при простуде.

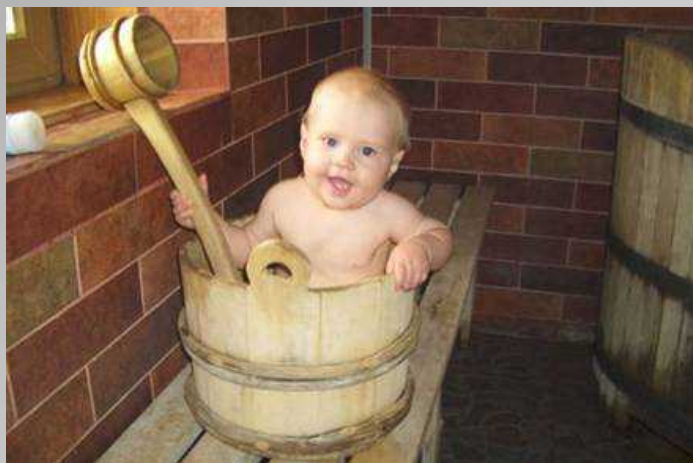
**Ольховый** при ломоте в мышцах.

**Пихтовый** при радикулите.

**Крапивный** при болях в мышцах.

**Закаливание паром**

## 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



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.

# 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.

## Закаливающим эффектом обладают прогулки на природе



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

