

Презентація на тему: «Загартування»

Підготувала учениця

1-го курсу

12 групи ПМ-14

Романенко Ірина Сергіївна

Загартування організму



Загартування

- Загартування - основний засіб профілактики простудних захворювань, який підвищує фізичну працездатність людини, знижує рівень захворюваності, зміцнює здоров'я. Це система заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища. Завдяки загартуванню людина може без шкоди для здоров'я переносити холод, спеку, різні зміни атмосферного тиску та вологості повітря.





○ Загартування водою - це вологі обтирання, полоскання горла та миття ніг холодною водою, обливання, душ, плавання. Починати загартування водою слід з вологого обтирання. Температура води має бути не нижчою за $+25^{\circ}\text{C}$... $+26^{\circ}\text{C}$, через кожні два дні її знижують приблизно на 1°C і доводять до $+22^{\circ}\text{C}$. Після 30-40 днів щоденного вологого обтирання переходять до обливання. Починають з температури води $+30^{\circ}\text{C}$ і поступово її знижують до $+20^{\circ}\text{C}$. Обтирання й обливання найкраще робити після ранкової зарядки. Це бадьорить, активізує всі сили організму.





Розтирання снігом серед ефективних прийомів загартування посідає особливе місце. Його починають дуже обережно після відвідування сауни. Час перебування в сауні необхідно чергувати із прохолодним душем або плаванням у басейні.



Загальні правила загартування

- 1) Загартовуватися систематично (щоденно й в будь-яку пору року).
- 2) Знижувати температуру повітря й води, а також збільшувати тривалість кожної процедури поступово.
- 3) Використовувати всі засоби загартування в комплексі.
- 4) Враховувати погодні умови (температуру повітря, води, швидкість вітру й таке інше).



- 5) Враховувати індивідуальну реакцію організму на процес загартування.
- 6) Поєднувати процес загартування з руховою активністю (іграми, плаванням, катанням на лижах, санчатах, ковзанах).
- 7) Одягатися відповідно до сезонних погодних умов, остерігаючись надмірного перегрівання чи переохолодження організму.
- 8) Контролювати під час проведення процедур частоту пульсу, глибину дихання, самопочуття взагалі.



Загартування організму людини - це підвищення опору організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища й виховання в ньому здатності пристосуватися до атмосферних і температурних коливань.





Способы закаливания:

Обтирание

Обливание

Воздушные ванны

Солнечные ванны

Купание в открытых водоёмах

Босохождение

Моржевание



MyShared

Моржевание

A photograph of a small grey and white tabby kitten sitting in a snowy field. The kitten is wearing a bright pink, knitted hooded sweater with a matching long scarf. The kitten's expression is somewhat grumpy or tired. The background is a soft-focus snow-covered ground. The image is framed by a blue border with white snowflake patterns.

Холодно...

**Может
начать
закаляться?**