**15.04.2020**

**Физическая культура**

Тема: «Значение закаливания для укрепления организма»

РЭШ Урок № 5

1. Посмотреть видеоролик на платформе РЭШ (по возможности)
2. Теоретический материал для самостоятельного изучения.

**Закаливание** – это специальные тренирующие мероприятия, которые повышают устойчивость организма к воздействиям внешней среды. Закаливание - это часть физической культуры. ***В его основе лежит способность всех органов и систем человека приспосабливаться к изменениям внешних температур.*** Закаливание происходит за счет многократных регулярных воздействий тепла или холода, солнечных лучей, воздуха, к которым организм постепенно привыкает. Поэтому начинать закаляться лучше в детском возрасте.

В закаливании используются естественные силы природы: ***воды***, ***воздуха*** и ***солнца***.

**Закаливание воздухом** или **аэротерапия**. Оно включает в себя прогулки на свежем воздухе и воздушные ванны. Воздушные ванны – это дозированное воздействие воздуха на обнаженное тело. Аэротерапия является самым доступным и простым способом закаливания. Нужно стараться почаще гулять в лесах и парках, возле водоемов, причем в любую погоду и время года.

**Закаливание солнцем** или **гелиотерапия**. Оно включает в себя использование энергии солнечных лучей. Солнечные ванны – это воздействие прямых солнечных лучей на обнаженное тело или его части. Под их воздействием в организме вырабатываются витамин D и гормон счастья «серотонин». Но во время принятия таких ванн нужно быть очень внимательным, потому что чрезмерное пребывание на солнце вместо красивого и полезного здорового загара может привести к ожогам, тепловым ударам и перегревам, особенно у детей. Закаливание солнцем удобно сочетать с закаливанием водой.

**Закаливание водой** или **гидротерапия**. Этот вид закаливания считается наиболее эффективным. Ниже приведем наиболее известные его виды:

**Обтирание** – самая щадящая процедура. Оно проводится губкой или полотенцем, предварительно смоченными водой;

**Обливание** – окатывание тела или его части холодной водой из емкости;

**Прохладный душ** или **душ контрастный**, т.е. с резкой сменой температуры воды;

**Купание в естественных водоемах;**

Самый экстремальный вид водного закаливания – **моржевание** – купание в открытых водоемах зимой. Такой вид закаливания противопоказан детям!

3.Домашнее задание: нарисовать один из видов закаливания (аэротерапия, гелиотерапия, гидротерапия)