

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
НОВОСИБИРСКА "ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 82 "РАЗВИТИЕ"

Исследовательский проект

Тема: «Закаливание»

Выполнил:

Плешков Владислав Викторович

ученик 1 класса

Руководитель:

Мария Сергеевна Гайдук

Новосибирск, 2024 год

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы:

Так как я сам регулярно занимаюсь закаливанием, мне стало очень интересно изучить подробнее эту тему. Важно сказать, что закаливание укрепляет организм и даёт ему бодрость. Также оно помогает человеку оставаться здоровым и активным.

Цель: подробное изучение закаливания.

Задачи:

- 1) Рассмотреть понятие и историю появления закаливания;
- 2) Определить положительные эффекты закаливания;
- 3) Рассказать основные правила и методы закаливания;
- 4) Описать отрицательные эффекты закаливания.

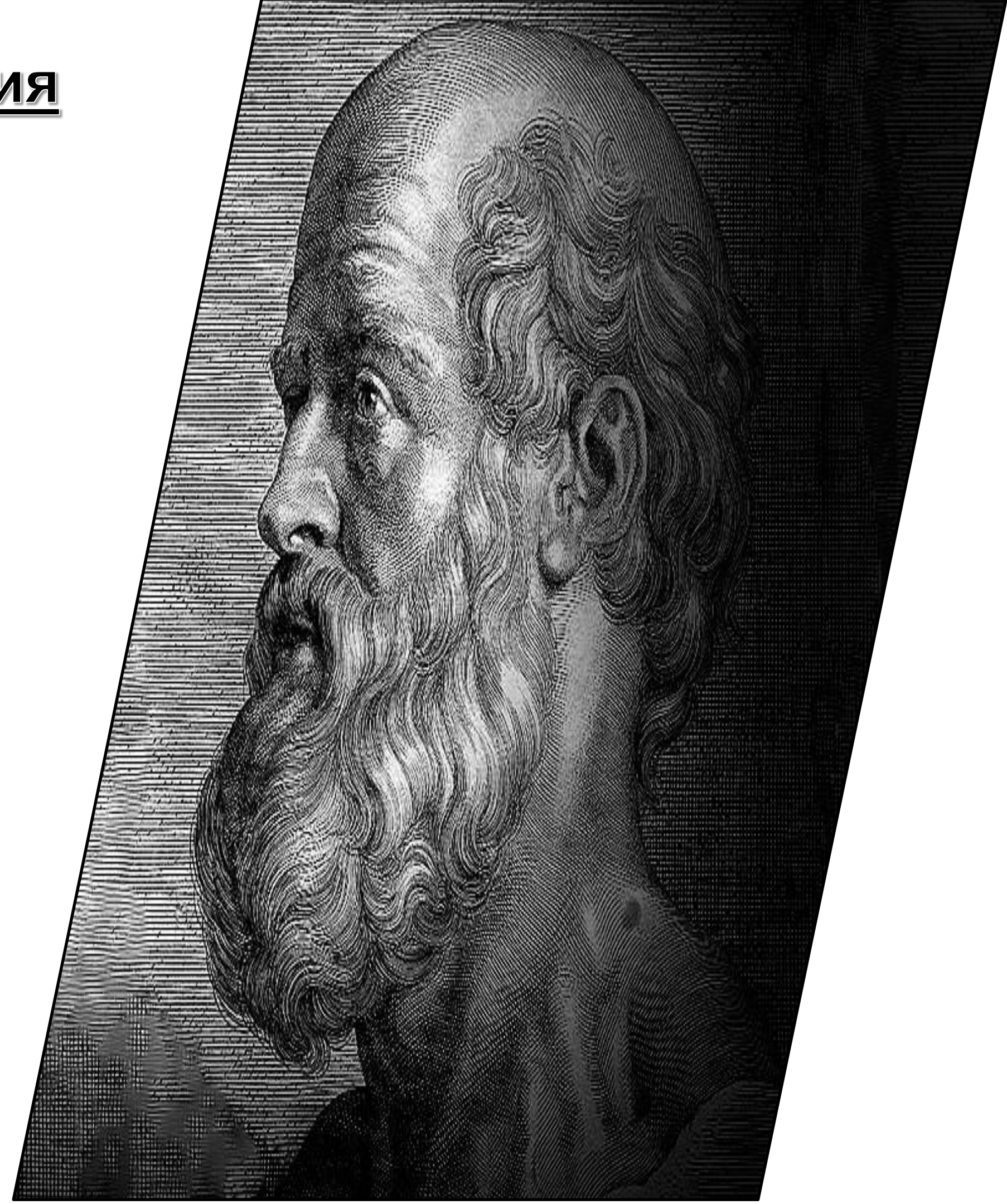
Понятие закаливания



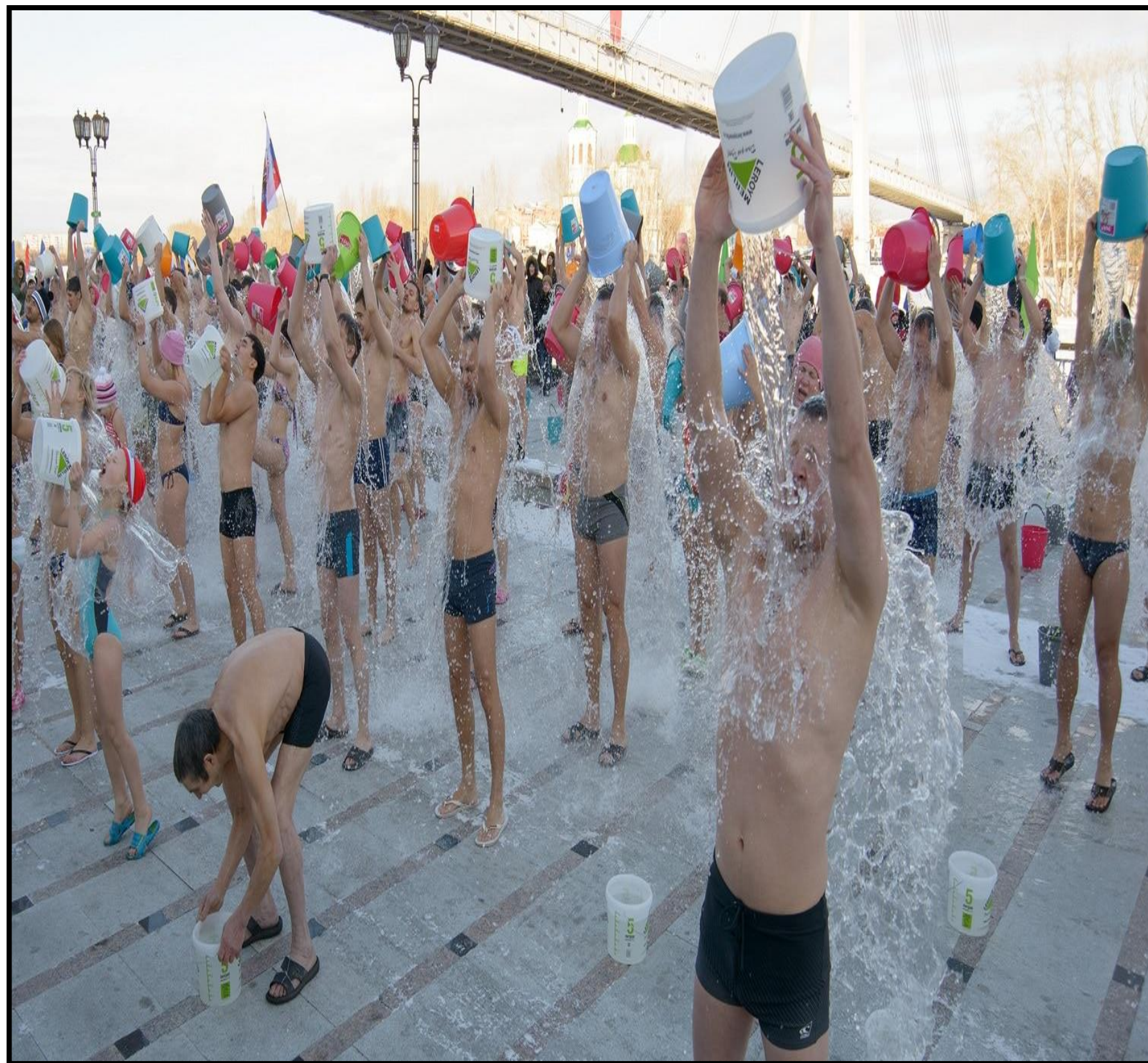
Закаливание - это комплекс мероприятий, направленный на повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды, таких как холод и жара.

История появления закаливания

Первые упоминания о
закаливании встречаются в работах
древнегреческого врача Гиппократ.



Основные правила



- 1) Начинайте закаливание постепенно
- 2) Регулярность является залогом успеха
- 3) Не стоит ограничиваться только одним видом закаливания.

Виды закаливания

- 1) Воздушные ванны
- 2) Водные процедуры
- 3) Солнечные ванны
- 4) Босохождение
- 5) Моржевание



Положительные эффекты закаливания



Отрицательные эффекты закаливания

Отрицательные эффекты от закаливания включают переутомление и перенапряжение.



Мои методы закаливания



Сон с открытой форточкой в
холодное время года, ежедневные
прогулки на свежем воздухе.

Результаты моего закаливания

В результате своих наблюдений я составил таблицу, в которой отметил месяцы, в которых я болел, по сравнению с прошлым годом.

	2022 год	2023 год
Август	Болел	Не болел
Сентябрь	Не болел	Не болел
Октябрь	Не болел	Не болел
Ноябрь	Болел	Не болел
Декабрь	Не болел	Не болел

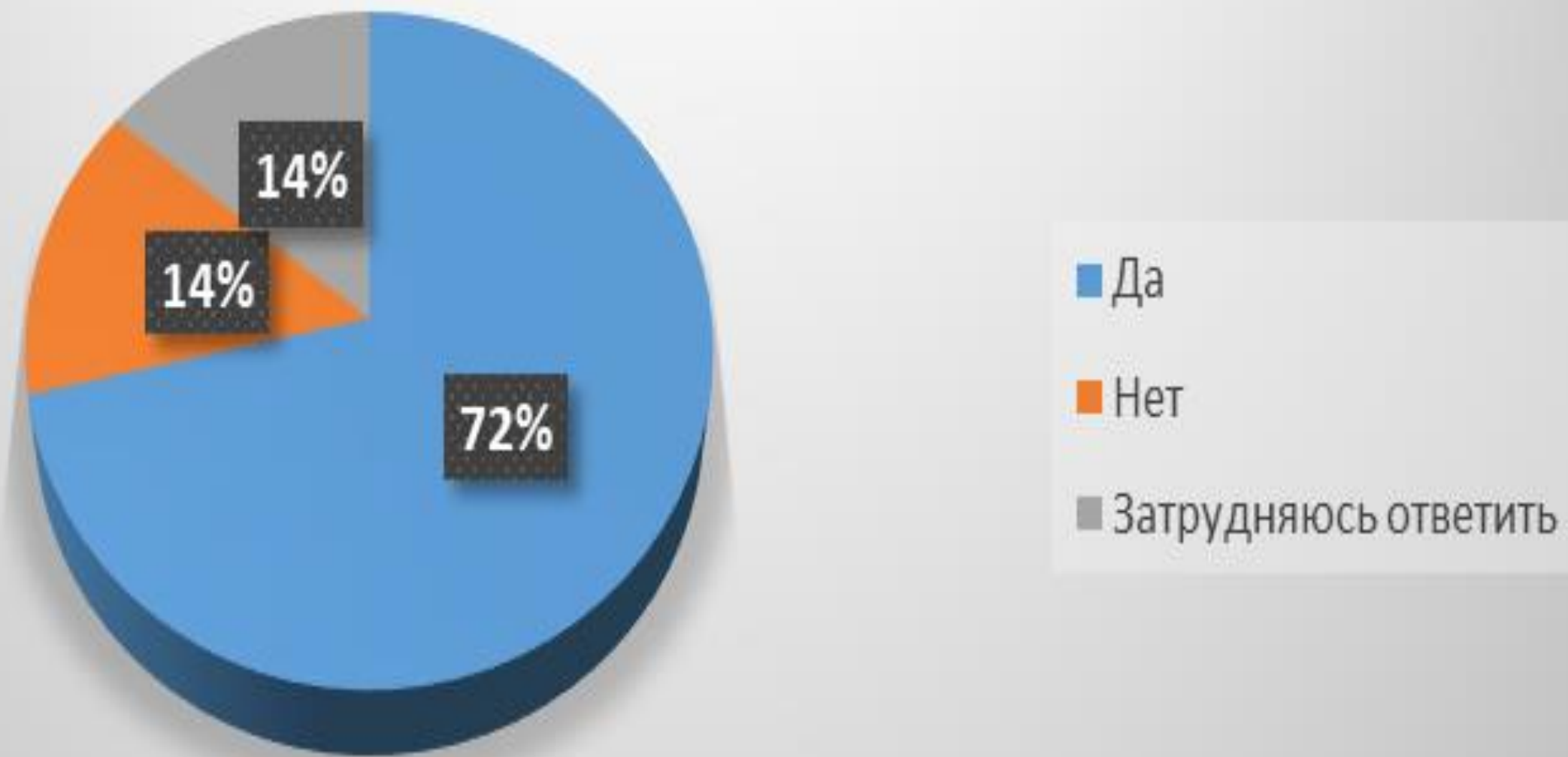
Проведение опроса

В моём опросе поучаствовали
одноклассники в количестве 28 человек.
Опрос я проводил с целью узнать мнение
ребят на счёт закаливания.



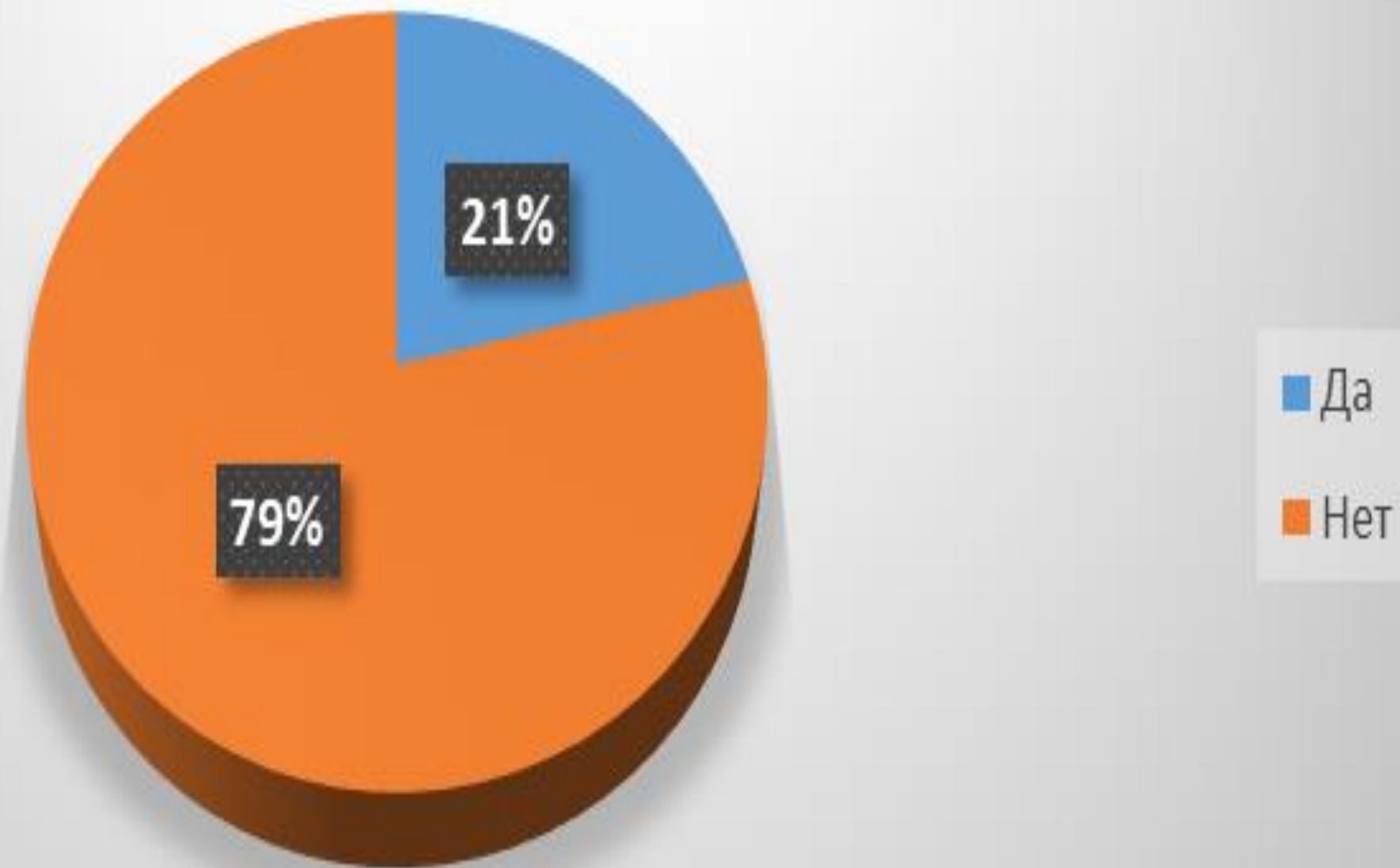
Анализ 1 вопроса

Как вы считаете, закаливание
полезно для здоровья?



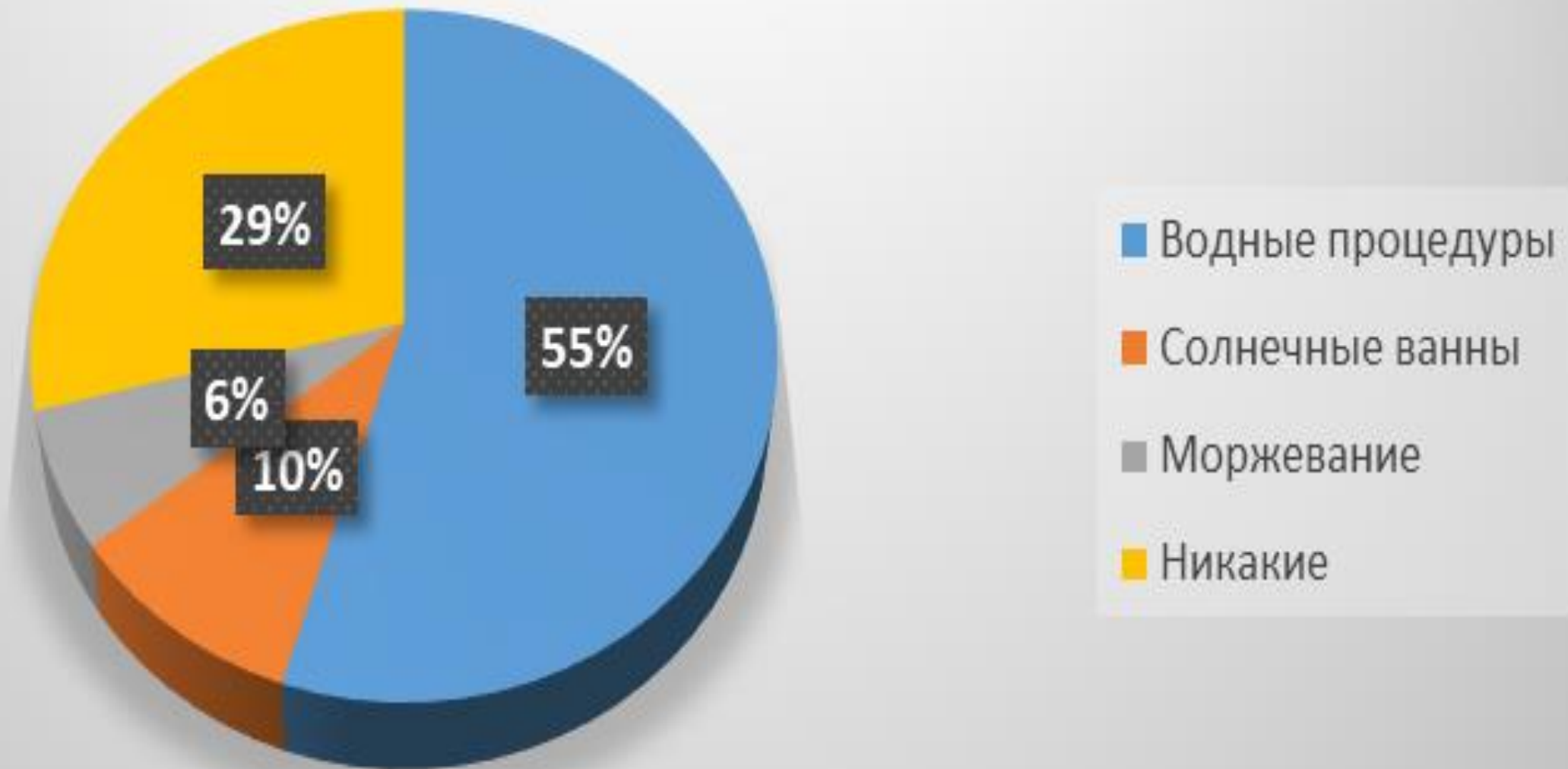
Анализ 2 вопроса

Занимаетесь ли вы закаливанием?



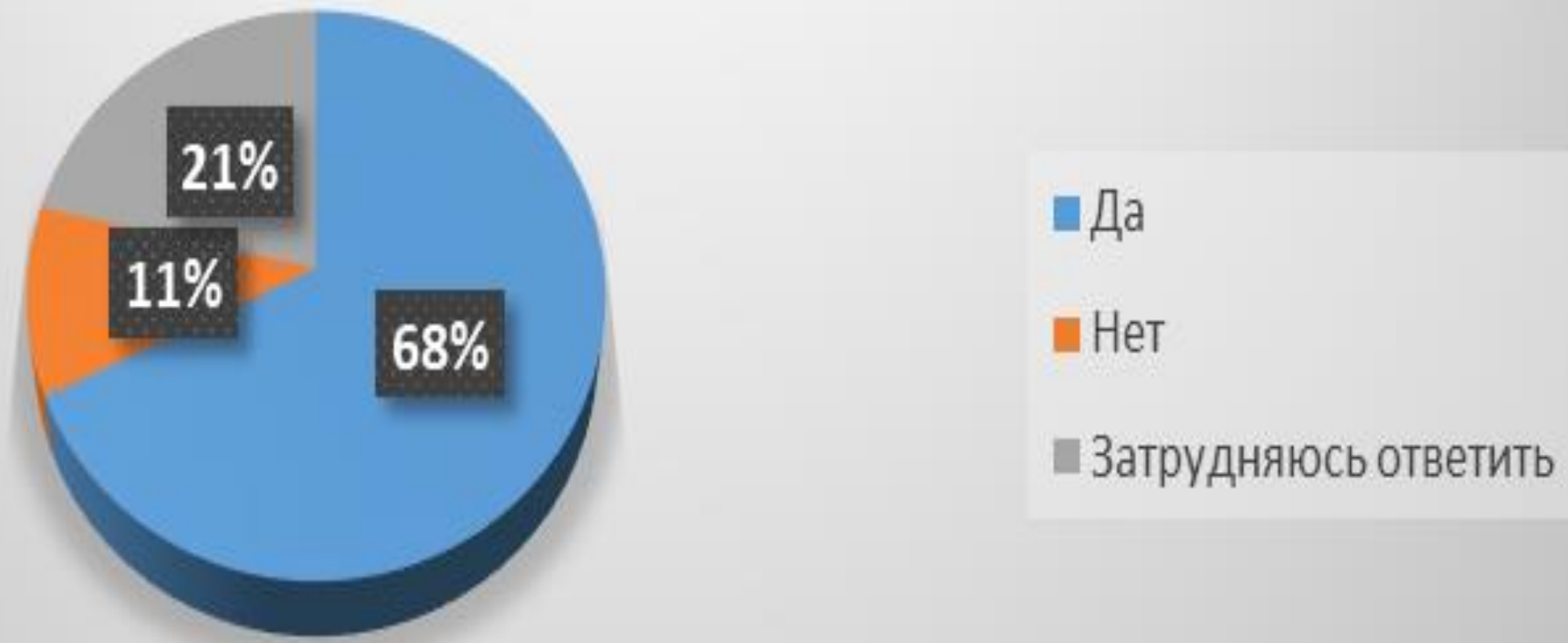
Анализ 3 вопроса

Какие виды закаливания вы
знаете?



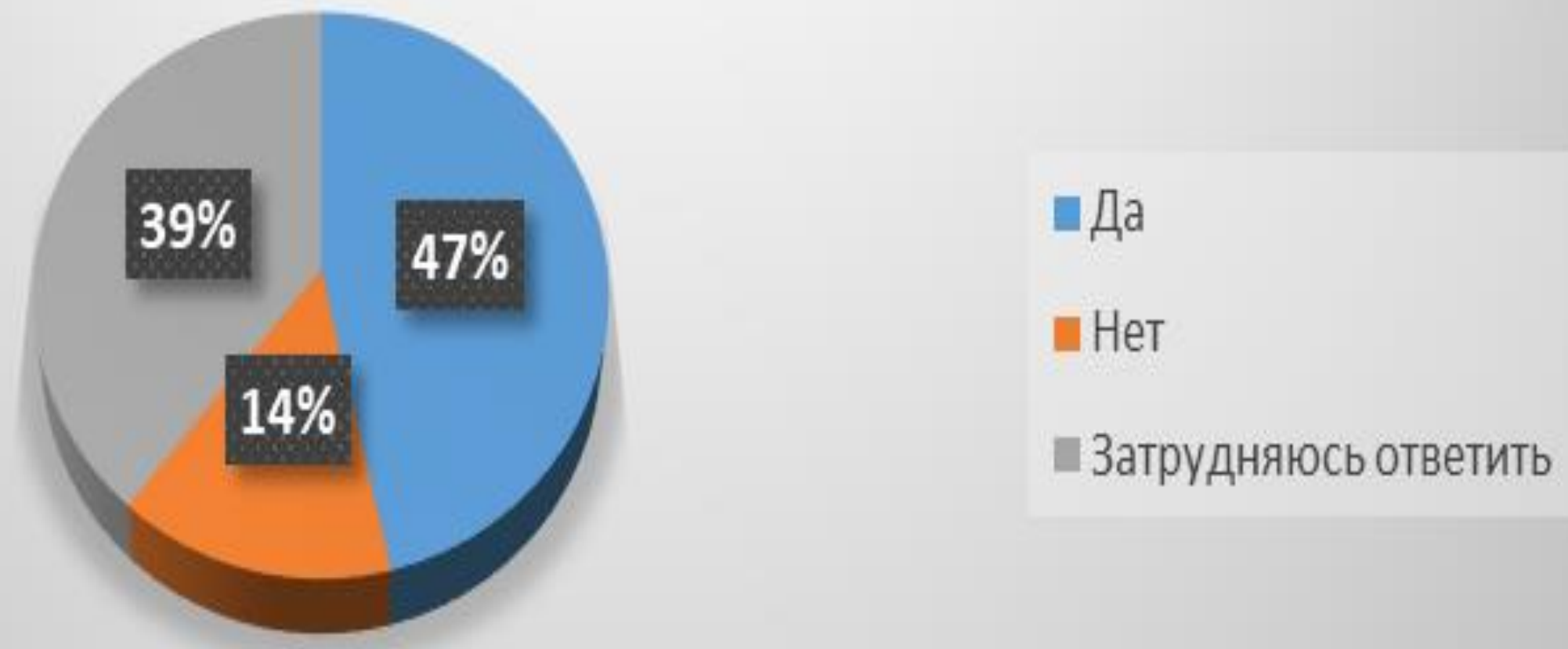
Анализ 4 вопроса

Хотели бы вы больше узнать о
закаливании и его пользе для
здоровья?



Анализ 5 вопроса

Как вы считаете, есть ли какие-либо
противопоказания для
закаливания?



Разработка рекомендаций по закаливанию

Правила закаливания



- проводить закаливающие процедуры систематически;
- увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно;
- начинать закаливание в любом возрасте;
- не допускать переохлаждения организма;
- избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также

После создания таблицы и подведения итогов своего закаливания я понял, что нужно разработать памятку.

Заключение

В заключении моей работы можно сказать, что закаливание имеет очень большое влияние на организм человека. Оно помогает ему справляться с заболеваниями, улучшает настроение и повышает стойкость организма. На протяжении 5 месяцев я занимался закаливанием, в результате чего, я понял, что оно помогло мне укрепить здоровье. Также я разработал памятку, которая поможет всем без исключения ребятам начать заниматься закаливанием.

Спасибо за внимание!!!