

ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение



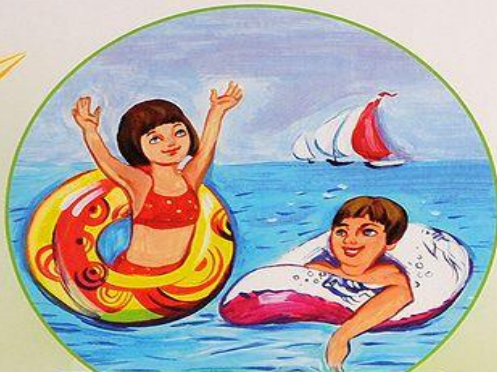
Принимаю контрастный душ



Умываюсь холодной водой



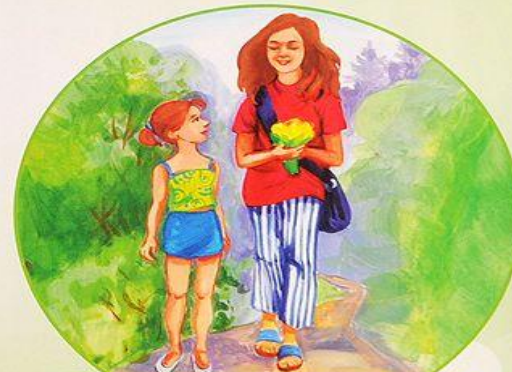
Обтираюсь влажным полотенцем



Люблю купаться



Греюсь на солнышке



Гуляю на улице

Москва
Издательство «АСТ»
www.ast.ru

ast.ru





Ножные ванны

Купание
в водоёмах



Обтирание
мокрым
полотенцем

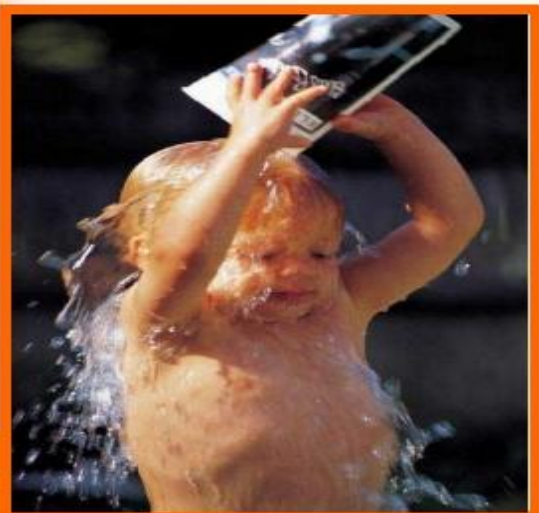


Обливание

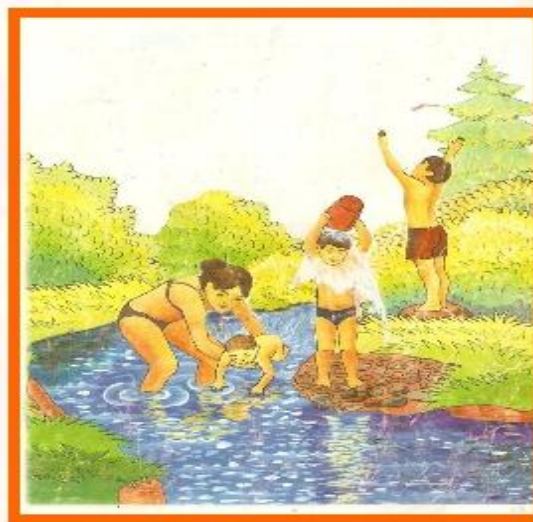


Средства закаливания

Вода



ВОЗДУХ



СОЛНЦЕ



Купание в реке, озере и море —

это из лучших способов закаливания, сочетание воздействия воздуха, солнечного света, воды и движений. Начинайте при установившейся температуре воды в водоеме не ниже 22—23°, воздуха — 25—26°. Наилучшее время для купания от 10 до 12 часов утра. Ребенку разрешается купаться 1 раз в день.



Солнечные ванны- оказывают общее укрепляющее действие



Ребенок ложится на сухую подстилку так, чтобы тело было освещено солнцем, а голова покрыта панамой.

1я процедура- 4

мин. (ребенок постоянно меняет положение, подставляя солнцу спину) .

Через каждые 2—3 ванны ко времени облучения прибавляется еще по минуте. Постепенно солнечную ванну можно довести до 25—30 минут. Через 2—3 минуты по окончании солнечной ванны ребенка надо облить водой с температурой 26—28° и устроить на полчаса отдыхать в тени.

«ПОЛОСКАНИЕ ПОЛОСТИ РТА»

Хорошим средством закаливания и предупреждением заболеваний зубов, слизистой оболочки рта и носоглотки является систематическое полоскание рта водой комнатной температуры.



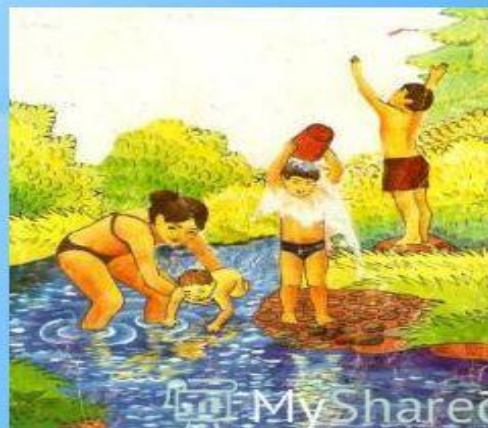
Закаливание воздухом

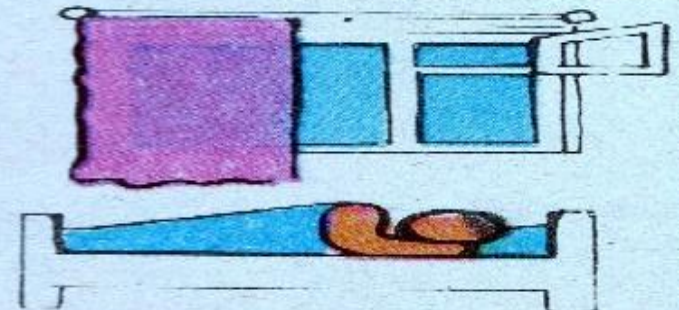
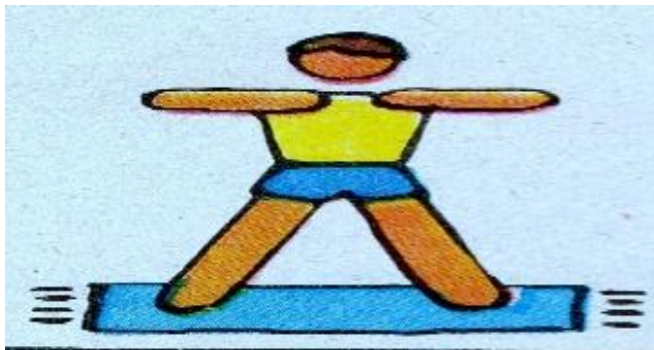


Закаливание воздухом спасает человека от сквозняков. При данном виде закаливания на человека действует комплекс факторов: атмосферное электричество, скорость движения воздуха, температура. Начинают закаливаться с воздушных полуванн, затем принимают полные воздушные ванны при комнатной температуре по 10 минут.

Занятие физкультурой и закаливание

День здоровья любят дети
Городов и деревень.
Пусть же станет в целом свете
Днем здоровья каждый день!
Приучи себя к порядку,
Пробуй плавать и нырять -
И отучишься чихать!
Надо с детства закаляться,
Чтоб здоровым быть весь год,
Чтобы к доктору являться,
Если только позовет.





Воздушное закаливание



Простейшая закаливающая процедура, используемая для оздоровления даже новорожденных. Совершенно естественно дети принимают воздушные ванны при подготовке ко сну и после пробуждения: для этого ребенку достаточно просто спокойно полежать на кровати без одеяла в одной маечке либо без нее. Закаливающий эффект для детей старше 5 лет будет только при температуре воздуха менее 20 °С.

Нужно детям закаляться

Возникают вопросы: как уменьшить болезни детей, как найти время для закаливания и с чего начать?

Вот некоторые рекомендации:

- умывание утром прохладной водой;
- купание в открытом водоёме (реке, море и т.д.);
- мытьё ног вечером холодной водой (лучше начинать в тёплый период года);
- обтирание рукавичкой понижая температуру воды с комнатной на 2 градуса;
- обливание ног контрастными водами;
- ходьба по "солевой дорожке" (намочить полотенце в солёном растворе) после сна;
- сон с доступом свежего воздуха;
- обтирание полотенцем смоченным в холодной воде (после обтереть сухим);
- обливание холодной водой (ежедневно), после этого растирание сухим полотенцем;
- ходьба босиком (по дому и улице).



Как закаливать,
решайте сами!
Можно выбрать
несколько вариантов.
Главное -
систематичность!

