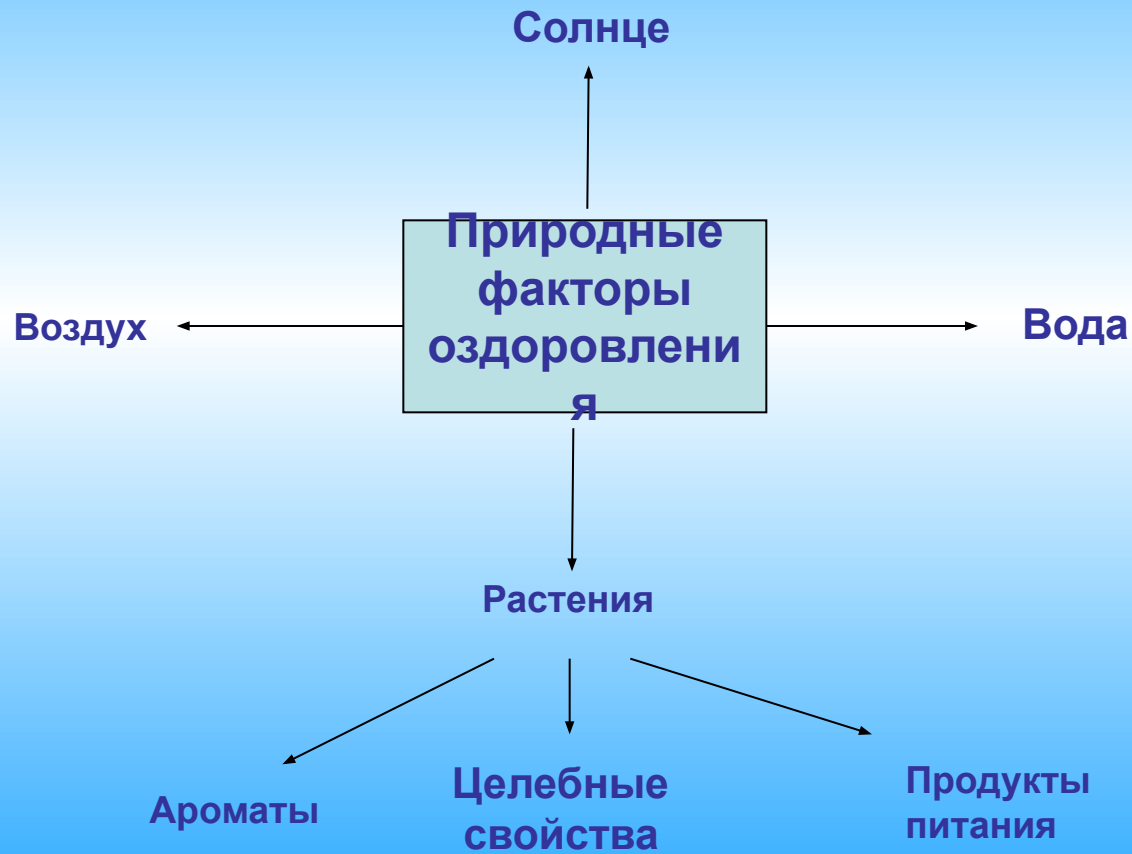


Закаливание и оздоровление организма.



Природные факторы оздоровления



**Солнце, воздух и вода -
наши лучшие друзья**



Ласковое солнце



Загорать следует в утренние и вечерние часы. Начинать загорание в тени деревьев 3-4 минуты, с перерывом 10 минут. Каждый день прибавляй по 2-3 минуты.

СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

- Можно принимать воздушные ванны на солнце и в тени.
- Начинать при температуре +16,+18градусов.
- ПЕРВАЯ ВАННА 3-4 МИНУТЫ.
- Затем увеличить до 20 минут.



Закаливание водой

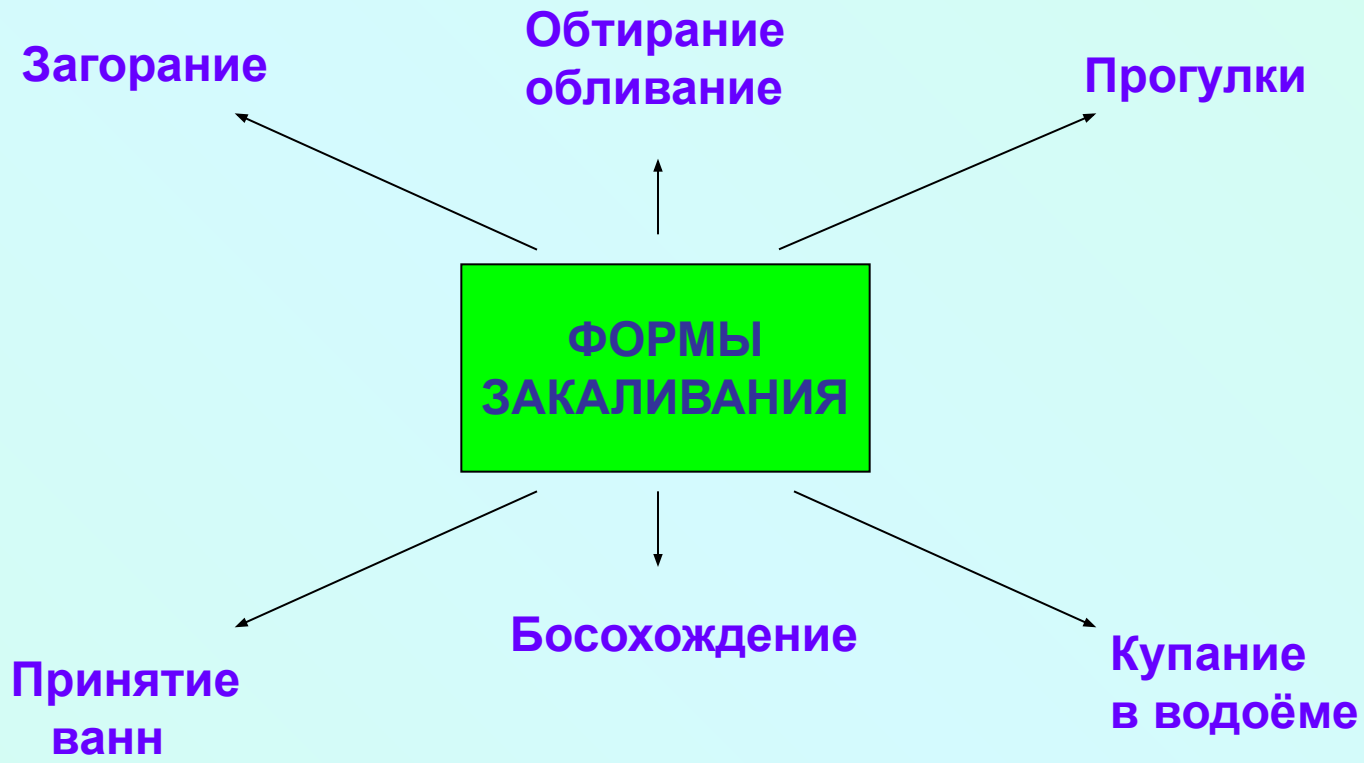


СОВЕТЫ

- *В воду входи сразу .*
- *Не окунайся слишком разгоряченным или охлаждённым.*
- *Выйдя из воды, быстро разотрись до потепления.*
- *Не принимай сразу после купания солнечную ванну, посиди в тени.*
- *Не ходи и не лежи в мокрой купальной одежде.*
- *Находиться в воде можно до десяти минут и под присмотром взрослых.*

БОСОХОХОЖДЕНИЕ

- В сосновом бору полезно походить по опавшей хвое.
- Чтобы не было плоскостопие, полезно ходить по песку, по камушкам.
- Полезно перед сном проводить контрастное обливание ног.
- Можно ходить в ванне в прохладной воде, по снегу, но обязательно посоветоваться с родителями.



ЕСЛИЖО ЧЕШЬ БЫТЬ

ЗДОРОВ-ЗАКАЛЯЙСЯ!