

ЗАКАЛЯЙСЯ!



*наши лучшие
друзья!*

Воздушные ванны

- Любое время года
- Свежий, прохладный воздух бодрит, насыщает кровь кислородом, повышает настроение



Солнечные ванны

- Утром при температуре воздуха не ниже 18
- Повышает тонус кровеносных сосудов, очищает поры
- Под влиянием солнечных лучей в коже образуется витамин D, необходимый для роста костей
- Нельзя находиться под солнцем более 30 минут
- Не забудь надеть головной убор
- Лучше загорать в движении, играя в подвижные игры



Водные процедуры

- В любое время года обтирания, общие и ножные ванны
- купание в водоеме
- Начинают с обтирания тела влажным полотенцем



Народная форма- хождение босиком



С л у ж и т п р о ф и л а к т и к о й п л о с к о с т о п и я

Условия проведения закаливающих

процедур

Процедура	Температура воздуха	Продолжительность
Воздушные и солнечные ванны	Начинать с +20	Первые дни – 10 минут, через каждые последующие 3 дня увеличивать на 5 минут
Ножная ванна, обтирания	Начинать с +25, постепенно через каждые 3 дня снижать и довести до +15	1 – 3 минуты
Обливания, душ и др.	Начинать с +20 - +25, постепенно снижать каждые 3 дня до +16 - +18	1 – 2 минуты
Купание	Начинать не ниже +20	Начинать с 5 минут

Правила закаливания

- Начиная закаливание в тёплую погоду, когда можно одновременно принимать воздушные ванны.
- Ходи босиком по лесной тропинке, песку, мягкой траве, гальке.
- Продолжительность закаливающих процедур вначале должна быть небольшой,, а температура воздуха и воды соответствовать рекомендуемому.
- Температура для обливания, обтирания, душа и ножных ванн надо снижать постепенно каждые три дня на 1 – 2 градуса.
- После водных процедур разотри тело сухим полотенцем до лёгкого покраснения.
- Если начал закаляться, то делай это каждый день! Если пропустил 1 - 2 недели, то надо начинать всё с начала.
- Выполняй закаливающие процедуры только будучи здоровым.
- Если во время купания появились дрожь, озноб, то немедленно выйди из воды, разотрись полотенцем, надень сухую одежду, побегай.



Чтобы закаливание не принесло вред:

- Немедленно прекращай закаливающие процедуры при ухудшении самочувствия
- Не оставайся под прямыми солнечными лучами в первые жаркие дни более 10 минут.
- Надевай на голову лёгкую шапочку из светлой ткани.
- Быстро смени верхнюю одежду, чулки, носки и обувь, если они намокли в холодную погоду.





НАЗОВ И ОШИБК



И