

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД №99» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
Г. САРАНСКА, МОРДОВИЯ.

# «ЭТО ЗАВИСИТ ОТ ТЕБЯ»



ВЫПОЛНИЛА ВОСПИТАТЕЛЬ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ

ХРАМОВА ЛИДИЯ НИКОЛАЕВНА

## *1. Закаляй свой организм.*

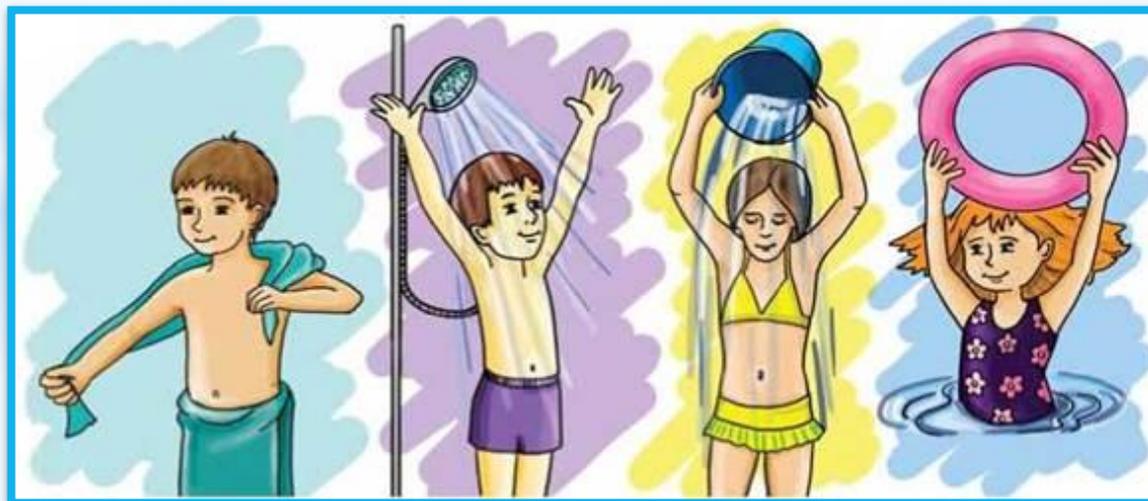
Плохо быть не закалённым. Постоял на ветру – и ты простудился ;промочил ноги в дождливую погоду – и опять слег в постель. Чтобы этого не случилось , нужно **закаливаться**. Закаленный человек без вреда для здоровья переносит и ветер, и дождь, и холод и почти не болеет простудными заболеваниями. Закаливание проводится с помощью воздуха, воды и солнца.



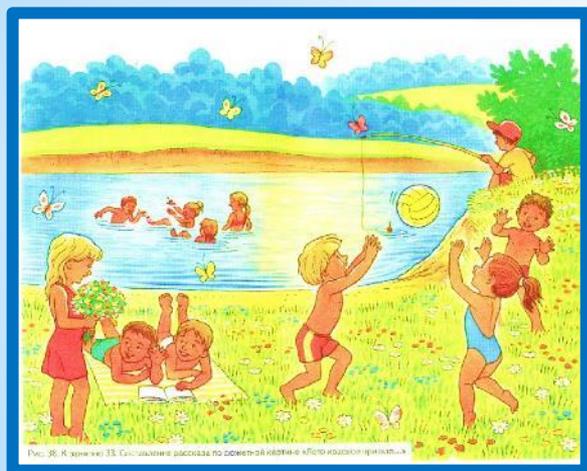


**ВОЗДУХ**- закалит твой организм , если ты будешь каждый день делать зарядку при открытой форточке, спать при открытом окне, а зимой – при полуоткрытой и чаще играть на свежем воздухе , зимой кататься на коньках и лыжах .

**Вода** тоже замечательно закаляет . Начинать лучше с обтирания тела до пояса влажным полотенцем. Обычно это делают после утренней зарядки. Обтираться нужно постепенно, начиная с теплой воды и постепенно снижая температуру. Затем надо растереть тело сухим полотенцем.



Летом прекрасно за­ка­ляет купание в чистой реке, в пруду, озере, море. Температура воды должна быть не меньше +20. В воде на­до находиться не больше 10 минут и обяза­тельно под наблюде­нием взрослых.





Солнце поможет тебе загореть и окрепнуть. Но не надо забывать, что выходя на солнце надо надевать на голову шапочку. Многие, для того чтобы загореть, по несколько часов находятся на солнце.

*Это опасно для здоровья.*

На первый раз достаточно и 4 минут, постепенно увеличивая до 30-40 минут. Очень полезно чередование - солнце, тень.

*Закаляйте свой организм постепенно, но настойчиво. При этом укрепляется не только здоровье, но и сила воли.*



Если хочешь быть  
здоров –

**закаляйся!**

