



**Если хочешь быть здоров,
закаляйся!**

**Безверхняя Светлана Владиславовна,
учитель начальных классов
МБОУ «Пустомержская СОШ»
2012г.**

ПОЧЕМУ ЛЮДИ ПРОСТУЖАЮТСЯ?





ЗАКАЛИВАНИЕ – ЭТО ТРЕНИРОВКА,
ПОМОГАЮЩАЯ ОРГАНИЗМУ
СОПРОТИВЛЯТЬСЯ НЕБЛАГОПРИЯТНЫМ
УСЛОВИЯМ

Закаленные дети значительно меньше болеют, а, заболев, выздоравливают быстро и без осложнений.

Кроме того, они более активны, внимательны, лучше выдерживают физические и интеллектуальные нагрузки.



Прославленный русский полководец А.В. Суворов, будучи от рождения хилым и болезненным, благодаря проводимому на протяжении долгих лет закаливанию сумел стать выносливым и стойким человеком, не восприимчивым ни к холоду, ни к жаре.



НЕОБХОДИМО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ СЛЕДУЮЩИХ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПОВ ЗАКАЛИВАНИЯ:

- Постепенно увеличить дозы закаливающих воздействий
- Регулярно провести закаливающие процедуры
- Использовать принцип многофакторности – тепла, холода, солнце.



ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ



Начинают закаливаться с воздушных полуванн, затем принимают полные воздушные ванны при комнатной температуре по 10 минут. Затем, ежедневно прибавляя по 5 минут, доводят процедуру до 35-40 минут. Затем переходят на открытый воздух.



СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

- Первый раз до 20 минут и увеличение каждый раз на 5-10 минут
- За час до еды и через 1.5 часов после еды
- Максимальная продолжительность 1.5-2 часа



ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ



ЗАКАЛИВАНИЕ НОСОГЛОТКИ

- полоскание горла прохладной, а затем холодной водой



Полоскание полости рта и горла



ОБЛИВАНИЕ СТОП



- Ноги погружают в ведро или таз с водой. Начальная t - 30- 28 градусов.
- Через каждые 10 дней , ее снижают на 1-2 градусов до конечной t -воды 15-13 градусов.



ОБЛИВАНИЕ ВОДОЙ

- Начальная t +30 градусов
- Снижают температуру каждые 10 дней



ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ



- Можно применять с поздней весны до осени.
- Полезно ходить босиком по росе, после дождя, по воде.



ЗАКАЛИВАНИЕ ПАРОМ

- Рекомендуется делать не более 2 заходов по 5 мин при температуре не выше 60-70 °С.
- После парной рекомендуется принимать не холодный, а теплый душ.



- Закаляйся,
Если хочешь быть здоров,
Постарайся
Позабывать про докторов.
Водой холодной обливайся,
Если хочешь быть здоров!

Нам полезней
Солнце, воздух и вода,
От болезней
Помогают нам всегда.
От всех болезней нам
полезней —
Солнце, воздух и вода!

