## 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 солнце более 30 минут
- Не забудь надеть головной убор
- -Лучше загорать в движении, играя в подвижные игры



## Водные процедуры

-В любое время года обтирания,

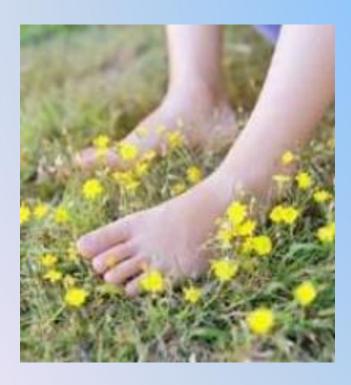
общие и ножные ванны купание в водоеме

- Начинают с обтирания тела влажным полотенцем





# Народная формахождение босиком





Служит профилактикой плоскостопия

#### Условия проведения закаливающих

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

#### Правила закаливания

-Начинай закаливание в тёплую погоду, когда можно одновременно принимать воздушные ванны.

-Ходи босиком по лесной тропинке, песку, мягкой траве, гальке.

- Продолжительность закаливающих процедур внача должна быть небольшой,, а температура воздуха и воды соответствовать рекомендуемым.

- 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 первы 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.



