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, душ, купание в водоеме

- Начинают с обтирания тела влажным полотенцем

Народная форма- хождение босиком

Служит профилактикой плоскостопия

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

-Начинай 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 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 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.

НАЗОВИ ОШИБКИ