

# *Закаливание детей*





**Рациональное Питание**



**1. табакояд**



**Искоренение Вредных привычек**

**2. алкояд**



**3. другие наркотики**

# Здоровый Образ Жизни.



**Закаливание и занятия спортом**



**Правильный Режим труда и отдыха**



**Закалайся**



**если хочешь быть здоров**

# Процедуры закаливания можно осуществлять при:

- ▣ при условии полного здоровья
- ▣ с учётом возрастных и индивидуальных особенностей организма.



## Закаливающие мероприятия

общие

- правильный режим дня
- рациональное питание
- занятия физкультурой

специальные.

- закаливание воздухом (воздушные ванны)
- закаливание водой (водные процедуры)
- закаливание солнцем (солнечные ванны)

# Принципы закаливания

- Сознательное и заинтересованное отношение к процессу закаливания.
- Постепенность закаливания.
- Систематичность закаливания.

# Закаливание солнцем. Методика приёма солнечных ванн, дозировка.



# Способы дозирования солнечных ванн.

1. Минутный: В соответствии с временем года и интенсивностью солнечной радиации начинают с 5-10 минутного пребывания на солнце, а затем каждый раз продолжительность процедуры увеличивают на 5-10 минут и постепенно доводят ее до 3-4ч. с 15-минутными перерывами в тени после каждого часа облучения.





- 2. Калорийный : При этом способе время солнечной ванны определяется количеством тепловых единиц, получаемых данным лицом на  $1 \text{ см}^2$  поверхности тела. для этого применяют прибор – антинометр, измеряющий интенсивность солнечной радиации, или специальные таблицы, показывающие время, необходимое для получения дозы солнечной

ое время дн



**Гигиеническая характеристика,  
методика и дозировка  
применения различных видов  
водных процедур.**



# Обтирание



Это  
процедура  
при которой  
тело  
протирают  
смоченной в  
холодной  
воде губкой.

# Обливание



Суть этой процедуры в том, что тело человека обливают холодной водой.

# Душ



**В процессе  
этой  
процедуры  
человек не  
долго  
принимает  
ХОЛОДНЫЙ  
душ.**

# Купание в открытых водоемах



# Растирание снегом и купание в ледяной воде (моржевание)



**Моржевание -  
это плавание  
в открытых  
водоёмах**

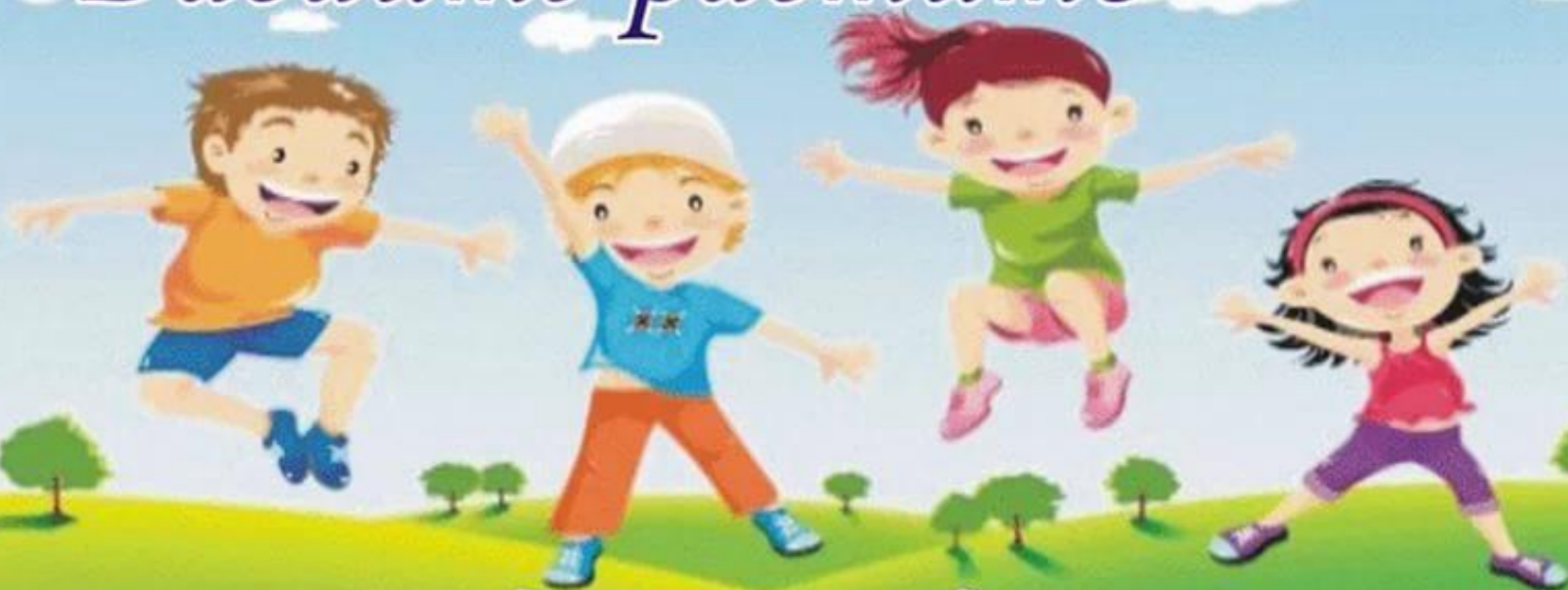
**зимой**



*Если хочешь быть здоров - закаляйся!*



*Давайте растить*



*детей здоровыми!*

Подготовил:учитель МБОУ СОШ №50 г.Краснодар  
Порфириади Ирина Григорьевна