

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



Закаляйся



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 соответствие 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 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)



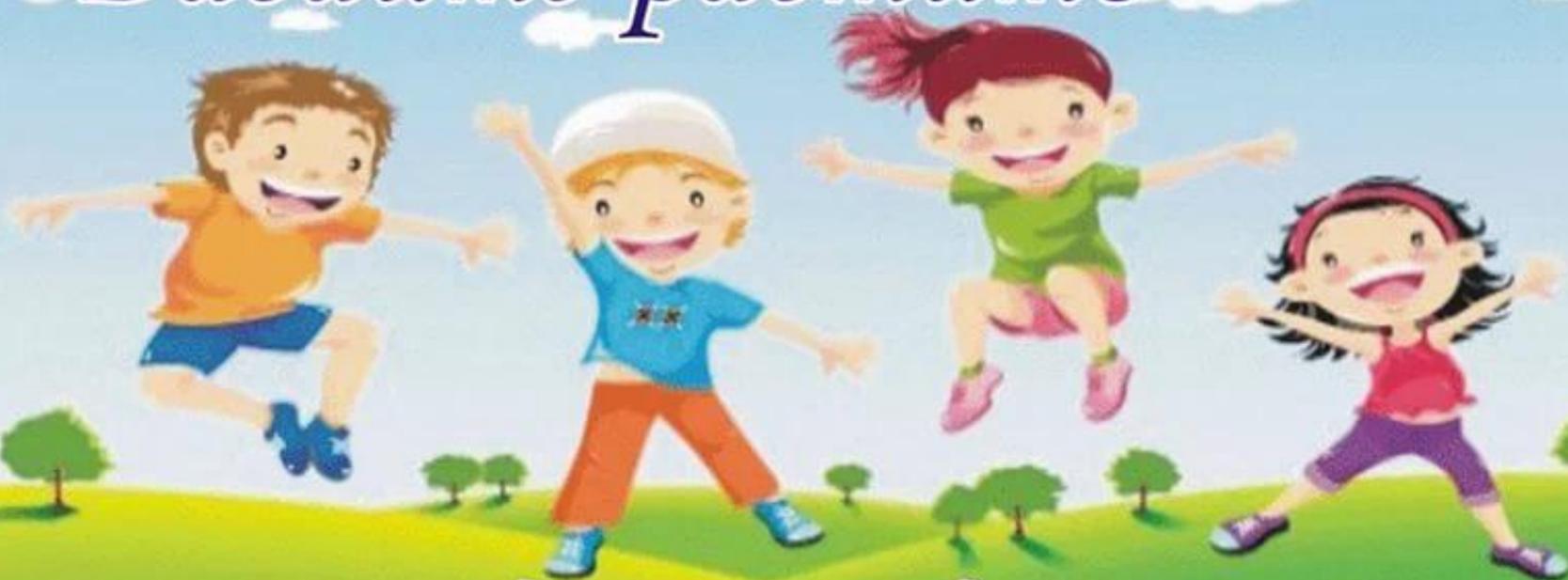
Моржевание -
это плавание
в открытых
водоёмах

зимой



Если хочешь быть здоров-закаляйся!

Давайте растить



детей здоровыми!

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