

**ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ  
ЗАКАЛЯЙСЯ!**



# Природа и здоровье



Солнце

Воздух



Вода



**Здоровье**

Растения

Продукты  
питания

Ароматы



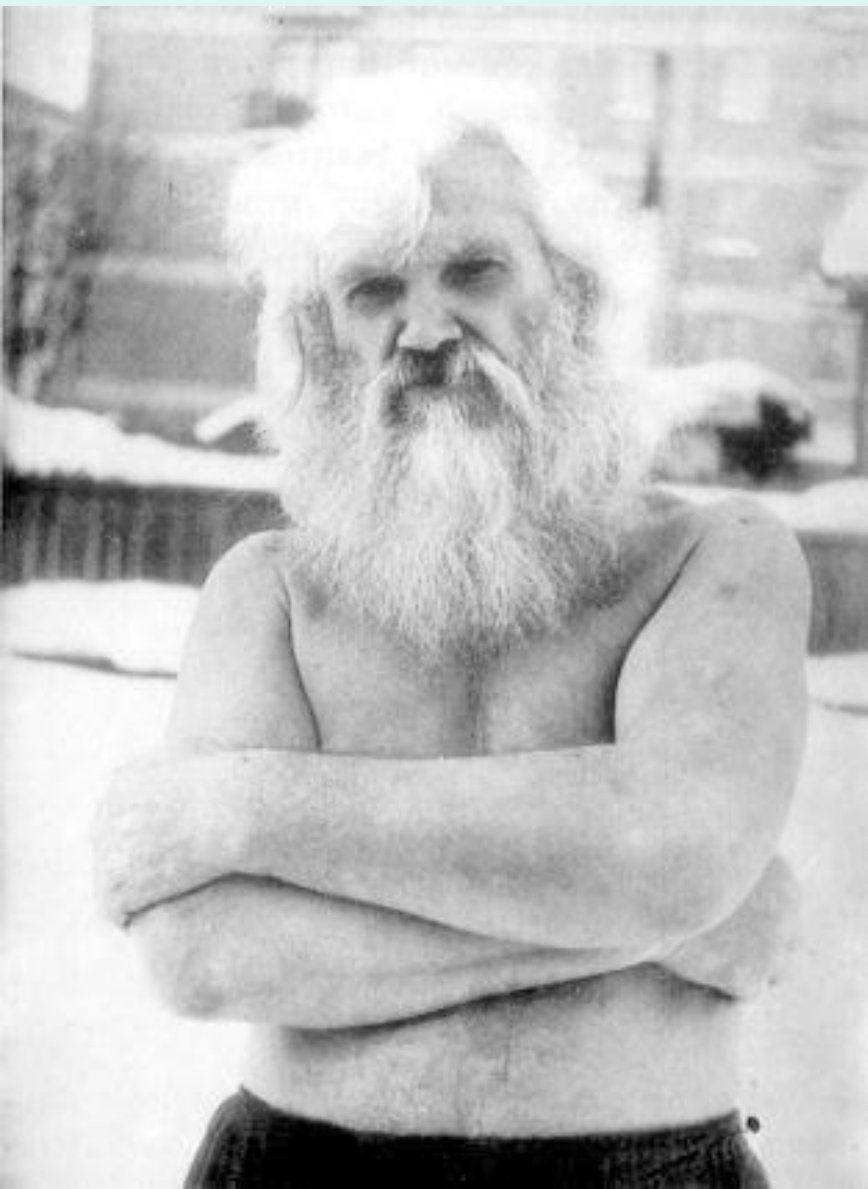
Целебные  
свойства



Простуда не  
страшна!



# Порфирий Иванов





**Ни мороз мне не страшен, ни жара!  
Удивляются даже доктора.  
Почему я не болею, почему я здоровее  
Всех ребят из нашего двора!  
Потому что утром рано заниматься  
мне гимнастикой не лень.  
Потому что водою из под крана  
Обливаюсь я каждый день!**



**Загорание**



**Обтирание  
обливание**



**Прогулки**



**ФОРМЫ  
ЗАКАЛИВАНИ  
Я**

**Принятие  
ванн**



**Босохождение**



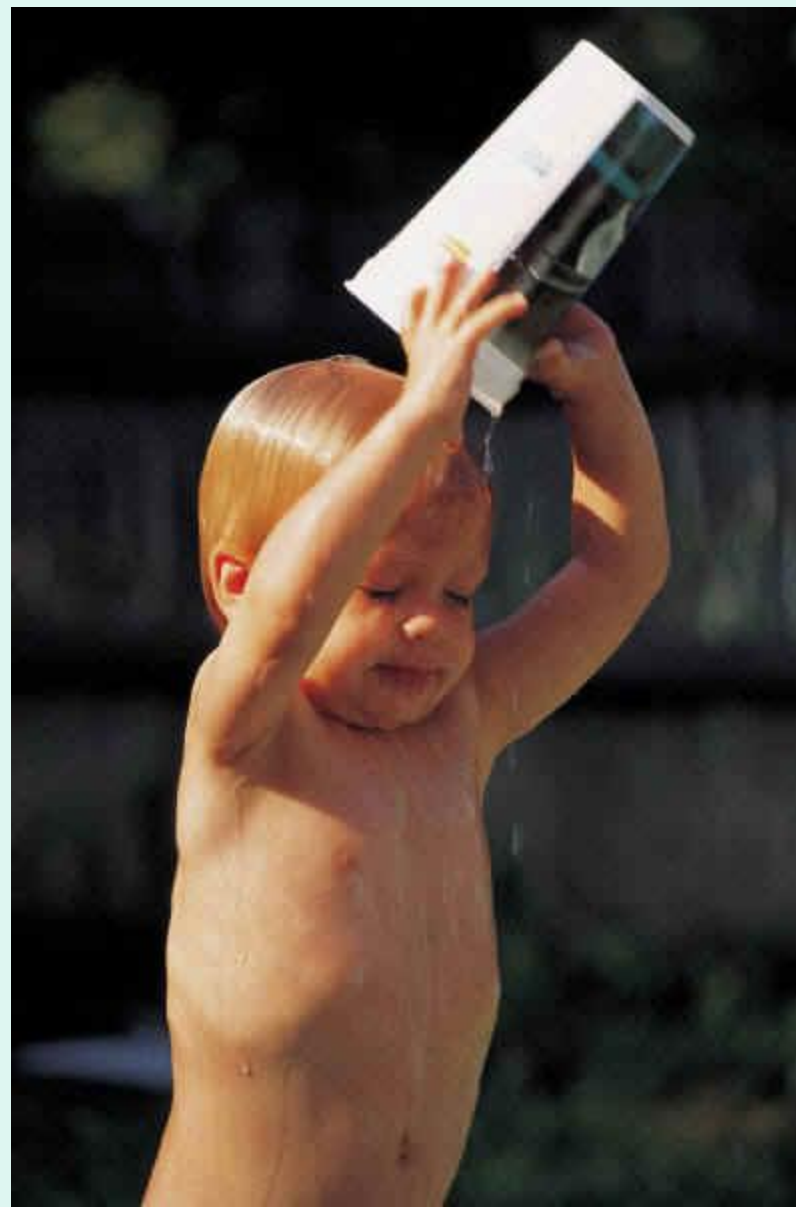
**Купание  
в водоёме**



# Начинай закаляться постепенно!



Начинай с простого обтирания и обливания!







# Закаляйся систематически!



Старайся больше БЫТЬ на  
свежем воздухе!



# Не забывай про зарядку!



# **БОСОХОЖДЕНИЕ**

- В сосновом бору полезно походить по опавшей хвое.
- Чтобы не было плоскостопие, полезно ходить по песку, по камушкам.
- Полезно перед сном проводить контрастное обливание ног.
- Можно ходить в ванне в прохладной воде, по снегу, но обязательно посоветоваться с родителями.



# Закаливание водой



# Купание в открытых водоёмах

- Наиболее эффективным средством закаливания является купание в открытых водоёмах. Во время купания на организм одновременно воздействует солнце, воздух и вода. Прежде чем купаться, обязательно обращайтесь внимание на правила безопасного поведения при купании.



# СОВЕТЫ

- *В воду входи сразу .*
- *Не окунайся слишком разгоряченным или охлаждённым.*
- *Выйдя из воды, быстро разотрись до потепления.*
- *Находиться в воде можно до десяти минут и под присмотром взрослых.*
- *После купания в водоёме прими душ дома с мылом.*



# Ласковое солнце



Загорать следует в утренние и вечерние часы. Начинать загорание в тени деревьев 3-4 минуты, с перерывом 10 минут. Каждый день прибавляй по 2-3 минуты.



Скоро солнечное лето,  
Скоро вольная пора!  
Речка дарит вам приветы,  
Лес зовёт к себе с утра!  
Можно бегать, можно плавать,  
По мячу тугому бить,  
Знаешь ты теперь подробней  
Как здоровье укрепить!



Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!

