

**ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ
ЗАКАЛЯЙСЯ!**



Природа и здоровье



Солнце

Воздух



Вода



Здоровье

Растения

Продукты
питания

Ароматы



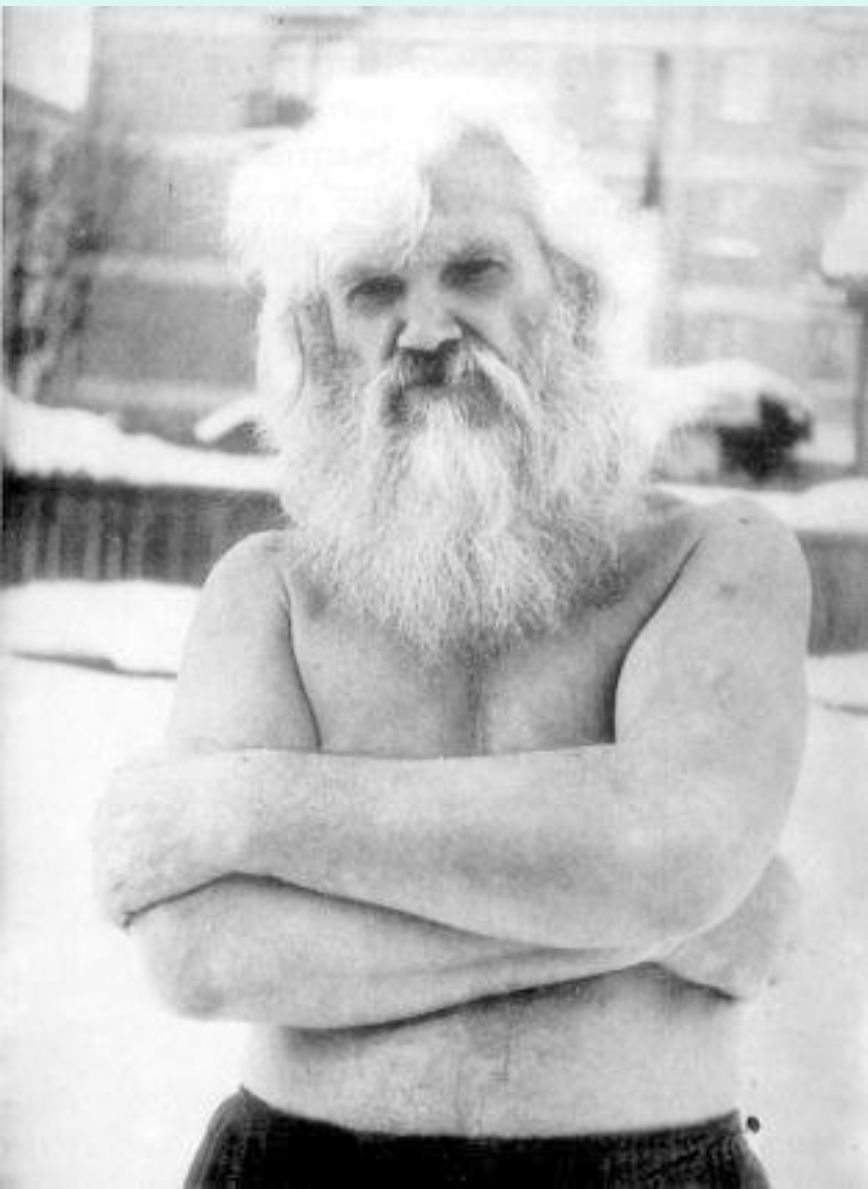
Целебные
свойства



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



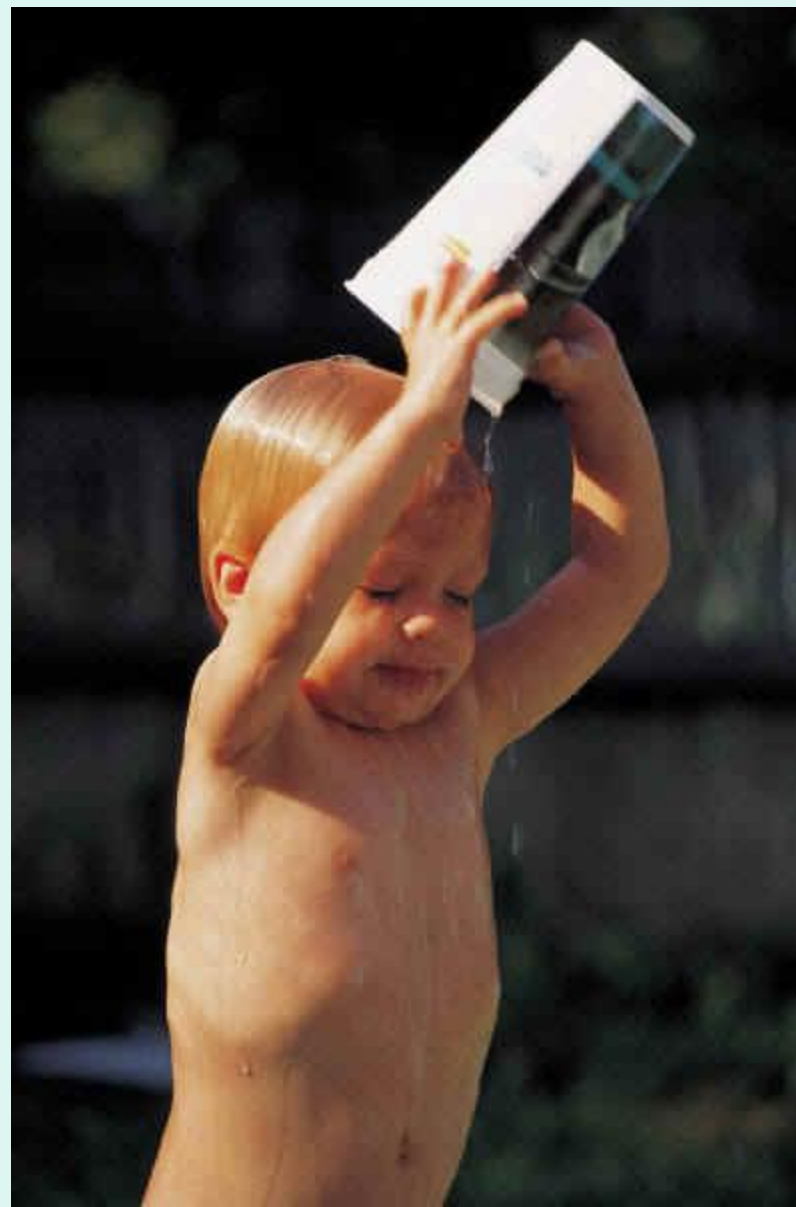
**Купание
в водоёме**



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!

