

СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА- НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ!

Подготовила воспитатель:

Тимофеева Е.Г.

Методы закаливания

- закаливание воздухом
- закаливание водой
- закаливание солнцем
- босохождение



Закаливание воздухом

Наиболее распространенная и доступная форма закаливания. Эти процедуры доступны людям различного возраста и могут широко применяться как здоровыми людьми, так и людьми, страдающими некоторыми заболеваниями.



Закаливание водой

Наряду с общими водными процедурами, для закаливания организма рекомендуется применять и местные процедуры. Это полоскание горла прохладной водой, обмывание стоп, в летнее время игры с водой.



Закаливание солнцем



Во время **закаливания солнцем** усиливается деятельность потовых желез, увеличивается испарение влаги с поверхности кожи, что улучшает кровообращение во всех тканях организма.



Босохождение

Очень полезно хотя бы раз в день, а лучше дважды, утром и вечером, пройтись, пробежаться босиком (желательно по земле).



**ЧТОБ С МИКРОБАМИ НЕ ЗНАТЬСЯ –
НАДО, ДЕТИ, ЗАКАЛЯТЬСЯ!
ЕСЛИ ХОЧЕШЬ СИЛЬНЫМ БЫТЬ –
СО СПОРТОМ НАДОБНО ДРУЖИТЬ!**



**Спасибо
за внимание!**