



Виды закаливания

Крепким стать нельзя
мгновенно,
Надо закаляться постепенно



- 
- Закаливание водой
 - Умывание прохладной водой
 - Обтирание
 - Обливание ног
 - Душ
 - Купание в реке
 - Закаливание воздухом
 - Хождение босиком
 - Прогулки на свежем воздухе
 - Закаливание солнцем
 - Воздействие на организм солнечным светом и теплом
- 

Умывание прохладной



По утрам и вечерам
Открываю в ванной кран.
Я воды не пожалею,
Вымою лицо и шею.
Пусть течет водица –
Я хочу умыться.



Обтирание



Воду в тазик я налью,
Горстку соли растворю,
Лучше соли не простой,
А особенной морской!
Мама мягкой рукавицей
Оботрет меня водицей,
Спину, руки, шею, грудь
Скажет мне: «Здоровым будь!»



Обливание ног



Утром в таз воды прохладной
Нам ступни поставить надо.
Ненадолго, на чуть-чуть.
Завтра тоже не забудь!
А затем свои ступни
Полотенцем разотри.



Душ



Утром я едва проснусь-
Сразу в душе обольюсь.
На веселый летний дождь
Душ немножечко похож.
Он поет, журчит, звенит –
Веселит он и бодрит.
И ленивый, сладкий сон
Струйками прогонит он!



Купание в реке



На мелководье поплескаться,
Нырять, барахтаться, визжать!
Вода поможет закаляться
Здоровым, крепким телом стать.



Хождение босиком



Погуляй-ка по песочку
Без ботинок и носочков.
Тот кто ходит босиком,
С плоскостопьем не знаком,
И про все другие хвори
Тоже позабудет вскоре.



Прогулки на свежем воздухе



Раз, два, три, четыре, пять
Собираемся гулять.
На прогулке дети будут
Прыгать, бегать и скакать.



Солнечные ванны



Еще полезно вам всем знать,
Что летом нужно загорать.
Солнце лучами кожу ласкает,
Кожа от солнца у вас загорает!
И под влиянием солнца – лучей
Д – витамин образуется в ней.



Правила закаливания

Для того, чтобы закаливание было эффективным, следует соблюдать определённые правила:

Первое правило:

**Если хочешь быть здоровым,
Прогони подальше лень.
Если начал закаляться,
Закаляйся каждый день.**



Закаливание должно быть ежедневным, постоянным. Делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна не малая сила воли.

Второе правило:

**Вышел сразу на мороз -
Весь до косточек промёрз.
Закаляйся постепенно -
Это для здоровья ценно.**



Закаливание должно быть постепенным, лучше начинать с воздушных процедур: умываться и делать зарядку в одних трусиках при комнатной температуре, 15-20 минут.

Следить, чтобы на коже не появились "пупырышки", надо сразу одеться.

Обливание следует начинать с тёплого душа, постепенно снижая температуру воды на 1 градус каждые два-три дня, доведя её до 15-18 градусов.

Третье правило:

**Если закаляться - в радость,
Вам простуда - не подружка.
Вы здоровье берегите.
Это, дети, не игрушка.**



Закаливание должно быть приятным. Нельзя мёрзнуть на морозе, загорать до ожогов, купаться до гусиной кожи.

**Правила эти, помните, дети.
Будьте здоровы и не болейте!**



Вот те добрые
советы,
В них и
спрятаны
секреты,
Как здоровье
сохранить
Научись его
ценить!

