



# 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!

