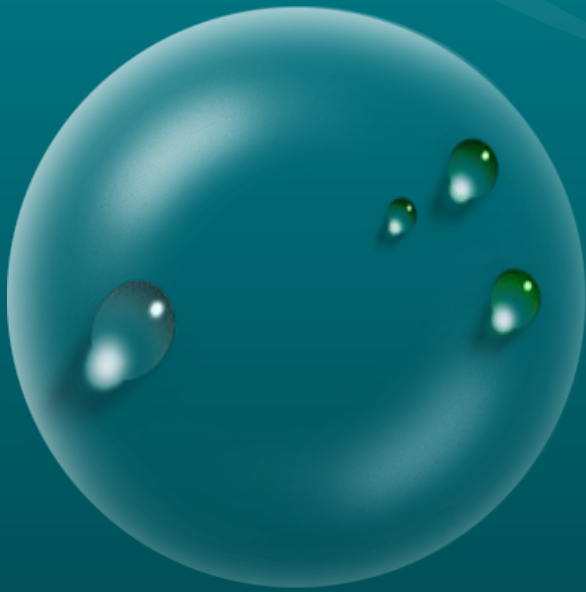


**Закаливание –  
первый шаг на пути к здоровью**



# Закаливание – первый шаг на пути к здоровью

*Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.*



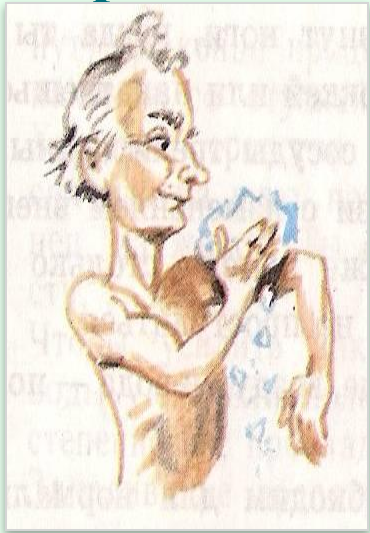
# Способы закаливания

*Основные факторы закаливания -  
природные и доступные «Солнце. Воздух  
и Вода».*



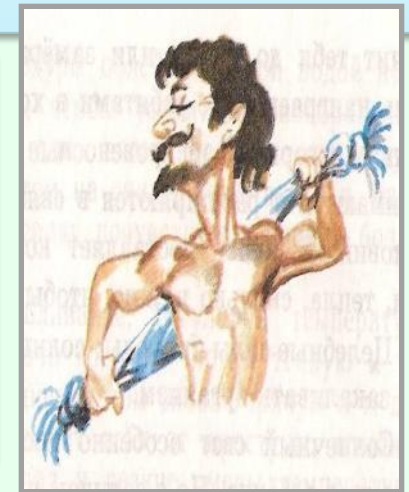
**Сила, выносливость не рождаются вместе с человеком, а им самим вырабатываются.**

**Даже физически слабый от природы человек может стать крепким и выносливым.**



**Русский полководец Александр Суворов от рождения был слабым и болезненным. В течение всей жизни он закалялся и тренировался. Он ходил обнаженным, обливался холодной водой, спал, накрывшись простынёй, никогда не одевался тепло.**

**Известный русский художник И.Репин, чтобы укрепить своё здоровье и закалиться, вообще не признавал стёкол в своей спальне: их заменяла обычная решётка. Зимой пользовался спальным мешком, но стёкла не вставлял. Художник прожил до глубокой старости и не знал, что такое простуда.**



# Как можно использовать воду, солнце и воздух для закаливания организма.

Водные процедуры лучше начинать с обтирания: возьмите губку или полотенце, смочите их холодной водой, слегка отожмите и обтирайте последовательно шею, плечи, грудь, живот, спину и ноги. После обтирания переходите к ежедневным обливаниям, душу.



## «Холодное полотенце»

Если вам не нравится обливание холодной водой, постелите в ванне полотенце, смоченное холодной водой. Потопайте ногами на нем в течение 1 мин (утром и на ночь). Вытрите ноги, не растирая, а промокая полотенцем.

## «Контрастный душ»

Вечером, когда вы купаетесь в ванне. Согрейтесь в теплой воде. А потом устройте себе холодный дождик. Открываете холодную воду, и подставляете воде свои пяточки и ладошки.



## «Холодный тазик»

Налейте в таз холодную воду с температурой не выше +12С и облейте ступни, стойте в ванне. Попросите потопать ножками, пока стекает вода. Отверстие для стока воды должно быть открытым. Промокните ноги полотенцем. В первый день продолжительность ходьбы - 1 минута, ежедневно добавляйте по 1 минуте, доводя до 5 мин. Помните! Лучше проводить закаливание в течение 1 мин в хорошем настроении.

После процедуры укутайтесь в теплую простыню не вытирая, а промокая воду, потом оденьтесь.



# БОСОХОЖДЕНИЕ - элемент закаливания организма

Еще один способ закаливания – это прогулки босиком.

Хождение босиком не только закаляет, но и стимулирует нервные окончания, находящиеся на стопе, положительно влияет на работу внутренних органов. По мнению некоторых специалистов, *подошвы ног – это своеобразный распределительный щит с 72 тыс. нервных окончаний, через который можно подключиться к любому органу – головному мозгу, легким и верхним дыхательным путям, печени и почкам, эндокринным железам и др. органам.*

*При ходьбе босиком увеличивается интенсивная деятельность почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.*





## Воздушные ванны.

Их можно применять специально, сняв с себя одежду ( на 20—40 минут) в хорошо проветренной комнате. Прекрасное закаливающее действие оказывают прогулки, игры на свежем воздухе, катание на коньках и лыжах, туризм.



## Солнечные ванны.

Если правильно проводить эту процедуру, то она принесёт пользу: улучшит кровообращение, сон, аппетит, будет способствовать закаливанию организма, благоприятно влиять на кожу – придаст бархатистость, свежесть и приятный золотисто-коричневый загар.

Для того чтобы солнце принесло пользу, а не вред, нужно знать следующие правила:



## Прописные истины.

- ❖ Загорай постепенно, в меру, не злоупотребляя на солнце.
- ❖ Солнечные ванны принимай утром с 7 до 12 часов, когда воздух чист и не разогрет чрезмерно.
- ❖ Голову обязательно защищай от солнечных лучей косынкой или панамой.
- ❖ Не принимай солнечные ванны в неподвижном положении.



# Правила и секреты закаливания

- ❖ Одеваться по погоде, не кутаться.
- ❖ Делать зарядку.
- ❖ Обтираться влажным полотенцем.
- ❖ Ежедневно применять прохладный душ.
- ❖ Больше двигаться, играть в подвижные игры.
- ❖ Заниматься спортом, играть в подвижные игры, бегать.



# Это интересно!

«Моржи» – так в шутку называют любителей зимнего купания. «Моржи» не переохлаждаются и не заболевают, потому что они - закалённые.

Даже если ты не захочешь стать «моржом», закаливание вам не повредит. Ведь закаливание укрепляет иммунитет – устойчивость человека к инфекционным заболеваниям, особенно к гриппу и острым респираторным вирусным инфекциям – ОРВИ.

