

Закаляйся



если хочешь быть здоров

***ЗДОРОВЬЕ В
ПОРЯДКЕ –
СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!***



Как известно, комплекс упражнений утренней зарядки для детей чрезвычайно важен.

Он не только укрепляет иммунитет и повышает сопротивляемость организма к болезням. Зарядка помогает ребенку быстрее избавиться от утренней сонливости, обеспечивает прилив энергии и бодрости. А утренняя зарядка







ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ – ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ



Известно, что кожа человека обладает
разной чувствительностью к холоду.
Участки тела, закрытые одеждой
более чувствительны, чем открытые.
Поэтому воздушные ванны следует
принимать по возможности в
обнаженном или полубнаженном виде.
Пребывание в облегченной одежде на
холоде - лыжные прогулки, катание на
коньках, спортивные игры на
открытом воздухе - также
способствует закаливанию организма.

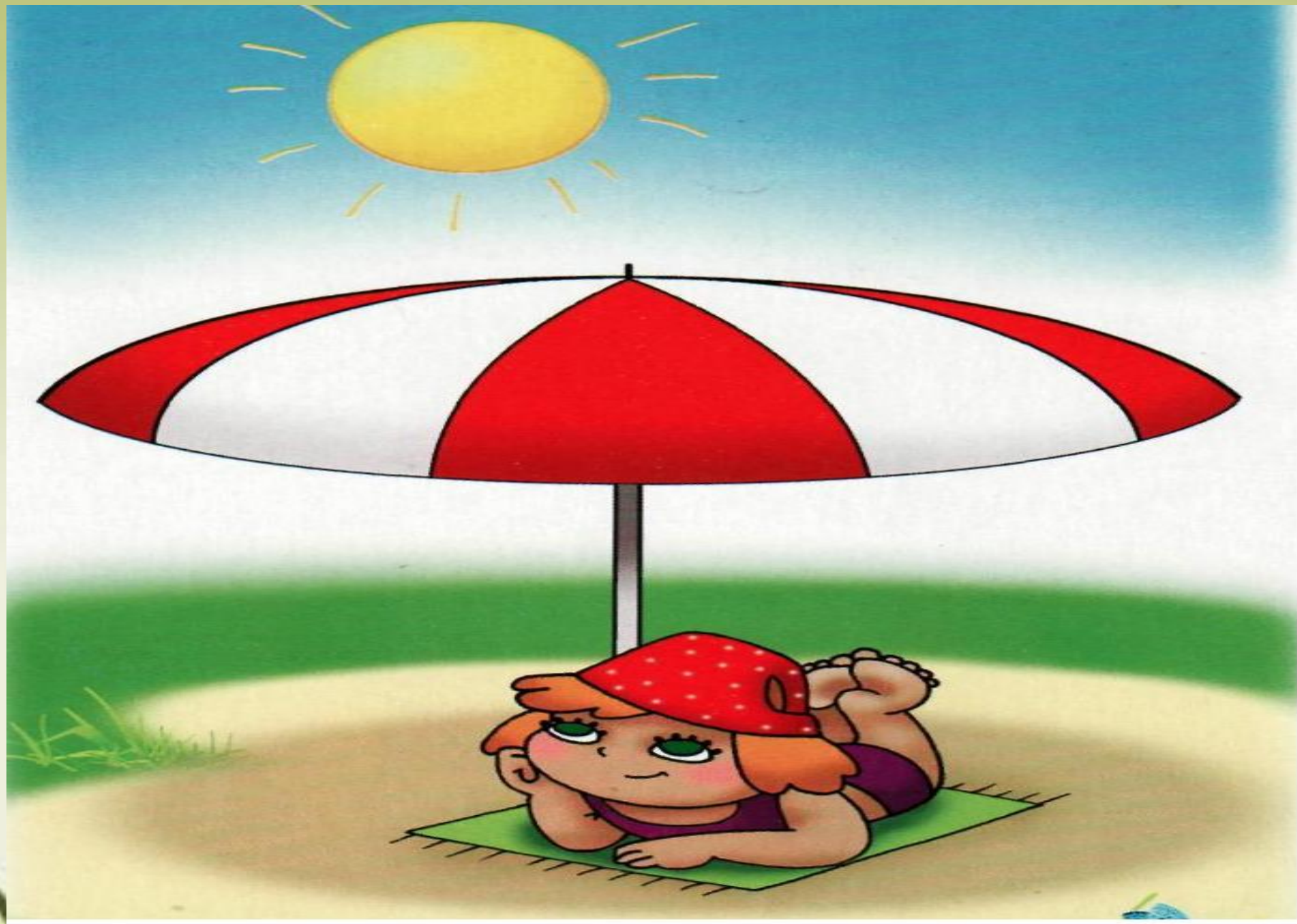




18°C
16°C
14°C



21°C
23°C
25°C





ЗАКАЛИВАН ИЕ водой

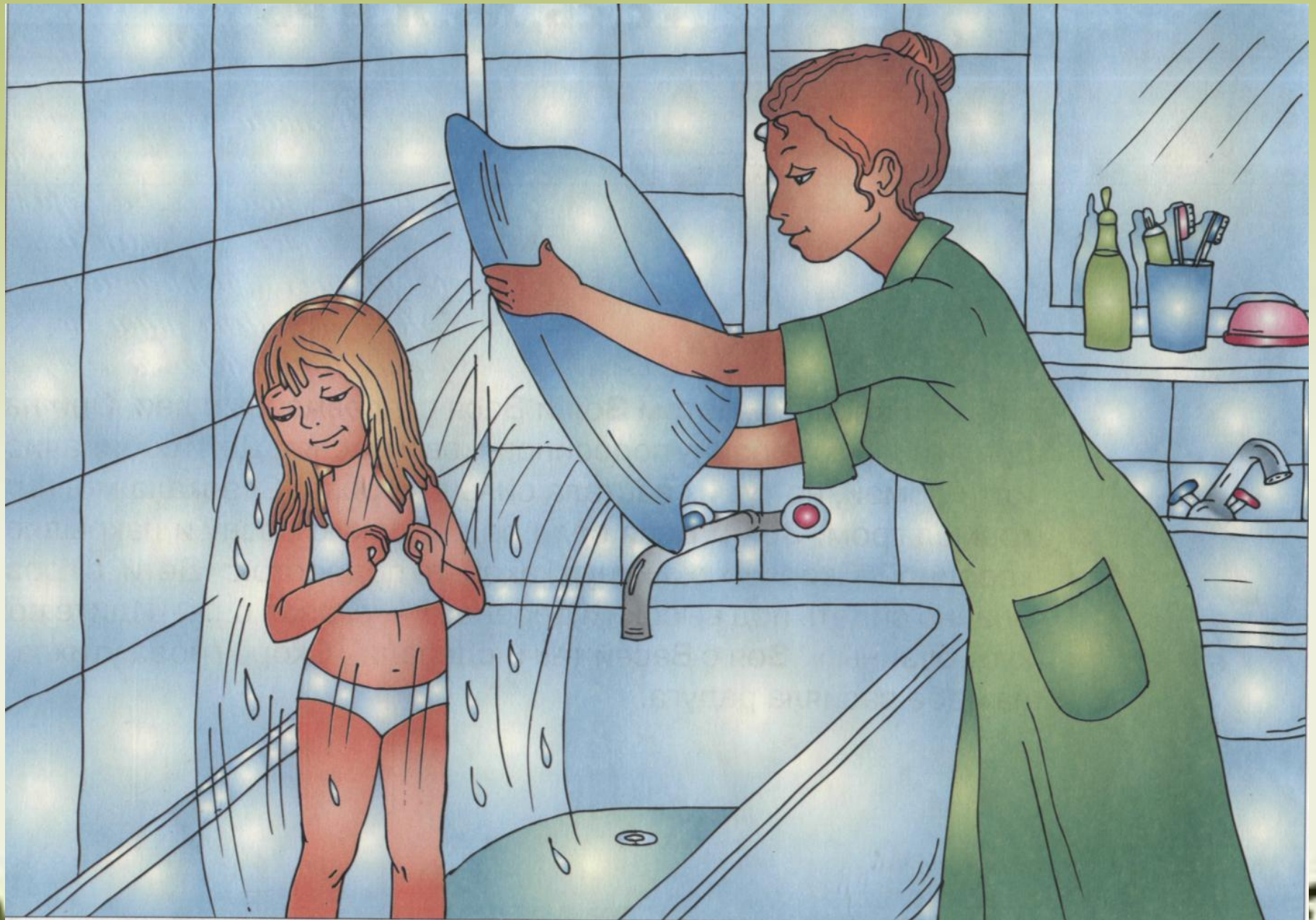


Обтирание - наиболее мягкая водная процедура, осуществляемая с помощью губки или полотенца, смоченных в воде. Обтирают сначала верхнюю половину тела (руки, шею, грудь, спину), насухо вытирают ее и растирают сухим полотенцем до красноты, а затем проделывают то же с нижней половиной тела (живот, поясница, нижние конечности).





Обливание - более сильнодействующая водная процедура. При ней к действию холода присоединяется небольшое давление струи воды, падающей на поверхность тела, которое усиливает эффект раздражения. Обливание холодной водой повышает тонус нервно-мышечного аппарата, работоспособность, создает чувство бодрости.





***Душ.** Наиболее сильное действие оказывает холодный душ. Механическое раздражение, производимое падающей струей воды, весьма значительно. Благодаря этому душ в короткое время вызывает более сильную местную и общую реакции, чем предыдущие способы закаливания водой.*





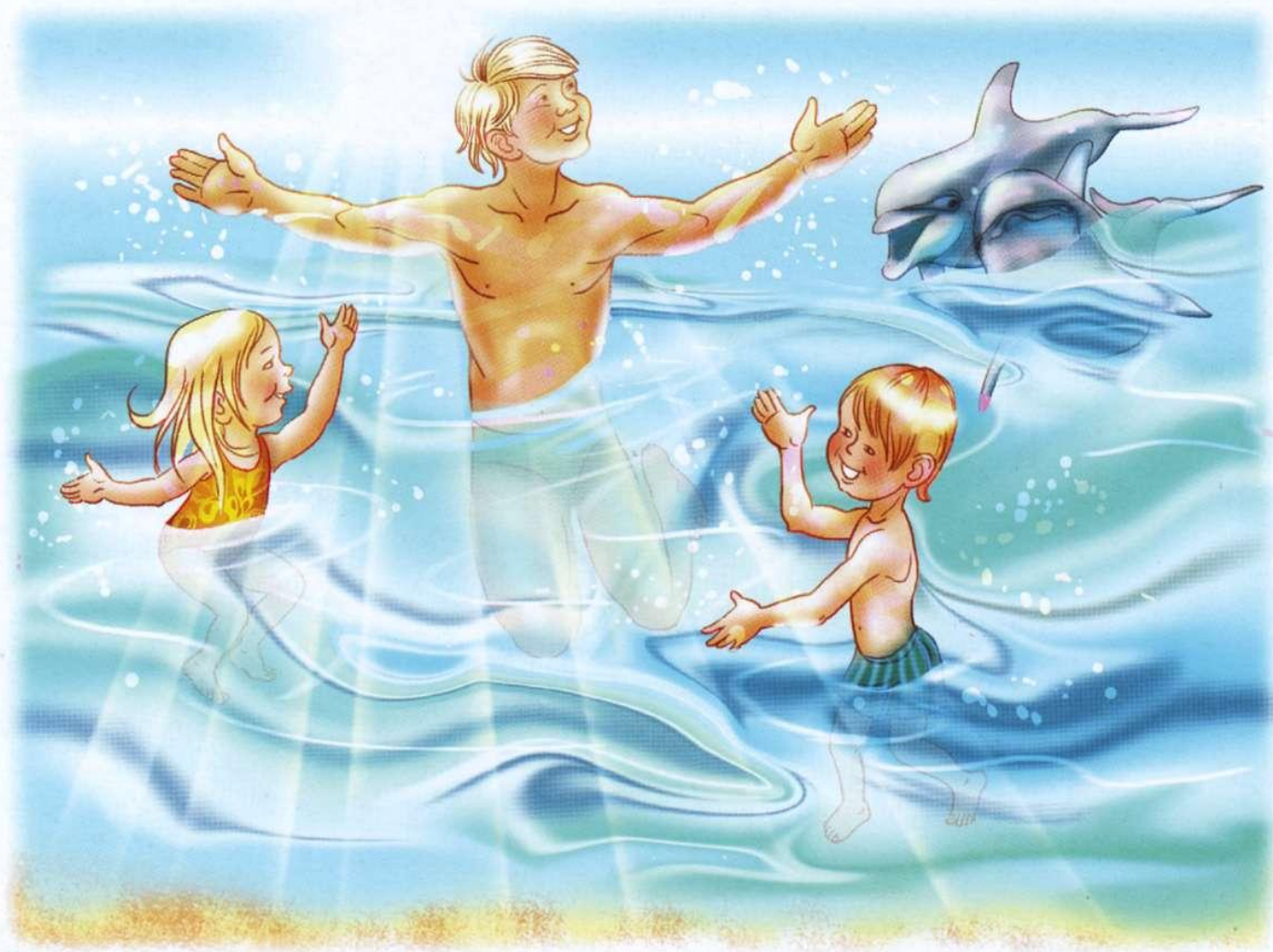
Disney



© Disney

Купание. Купание в открытых водоемах, это один из наиболее эффективных методов закаливания. Полезное действие купания усиливается тем, что закаливание холодной водой сочетается с одновременным воздействием на обнаженную поверхность тела воздухом и солнечными лучами, а также с эффектом, даваемым физическими упражнениями (например, плавание).







Ножные ванночки.



Горячая ножная ванна — отличное средство от простуды.



**Холодная ножная ванна
-эта процедура применяется как освежающая,
закаливающая, укрепляющая организм.**





Обливание стоп



☞ Производится из лейки или кувшина. Ребёнок садится на стул или табурет, ноги ставит в таз. Воду льют на нижнюю треть голеней и на стопы. Длительность обливания – 25 -30 с. Температура воды вначале 28-27°, через каждые 10 дней её снижают на 1-2°; конечная температура не ниже 10°C. После обтирания ноги обтирают досуха, особенно между пальцами. Процедуру лучше проводить вечером за 1 ч до сна



Счастья и солнца вам, дети !





