

Правила закаливания

Для того, чтобы закаленным быть зимой, нужно следовать определенным правилам

Первое правило

Если хочешь быть здоровым
Проходи подальше лужи
Если мяч дается
Занимайся каждый день



Занимаясь делами быть активным, постоянно
Делать упражнения нужно каждый день. Без
отдыха. Для этого

Второе правило

Быстро спи на мороз -
Помоги организму привыкнуть
Закаляйся каждый день
Это для здоровья важно



Занимаясь делами быть активным, постоянно
делай упражнения каждый день. Для этого

Следует чтобы на мороз не вылезали "пухлячки" наши
орудия труда.

Обязательно делайте упражнения с первого дня, постепенно
снижайте температуру воды на 1 градус каждый день,
доходя до 15 °С градусов

Третье правило

Если заниматься - в радость,
Для простуды - не поддаются
Это, дети, не играется



Занимаясь делами быть активным, постоянно
делай упражнения каждый день. Для этого

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

ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение



Принимаю контрастный душ



Умываюсь холодной водой



Обтираюсь влажным полотенцем



Люблю купаться



Греюсь на солнышке



Сыплю на улице



ТРИ ГЛАВНЫХ ПРИНЦИПА ЗАКАЛИВАНИЯ

СИСТЕМАТИЧНОСТЬ

если начался
на зиму процесс
закаливания
сегодня пропустить

ПОСТЕПЕННОСТЬ

интенсивность и
продолжительность
процедур
увеличивайте постепенно.

УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

образ жизни, возраст,
настроение ребенка,
сезонные колебания, другие факторы



Нужно детям закаляться

Возникают вопросы как уменьшить болезни детей, как найти время для закаливания и с чего начать?

Вот некоторые рекомендации.

- ежедневные утренние тепловодные процедуры
- купания в открытых водоемах (теплая вода и т.д.)
- мытье ног в холодной водопроводной воде (лучше начинать в осенний период года).
- обливание (лучше всего обливать ребенка водой с температурой не 2 градуса)
- обливание до контрастного воздуха
- ходьба по "опавшей листве" (температура поверхности в осенний период; после сна)
- сон с доступом свежего воздуха
- обливание холодным снегом: чашкой в поднятой руке (после обтереть сухим)
- обливание холодной водой (вечером-ночь) после этого растереть руки полотенцем
- ходьба босиком (по дому, и улице)

Как закалявать,
решайте сами!
Можно выбрать
любой вариант
Главное -
систематичность!



