

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ ЗАКАЛЯЙСЯ!

Тельцова Маша.

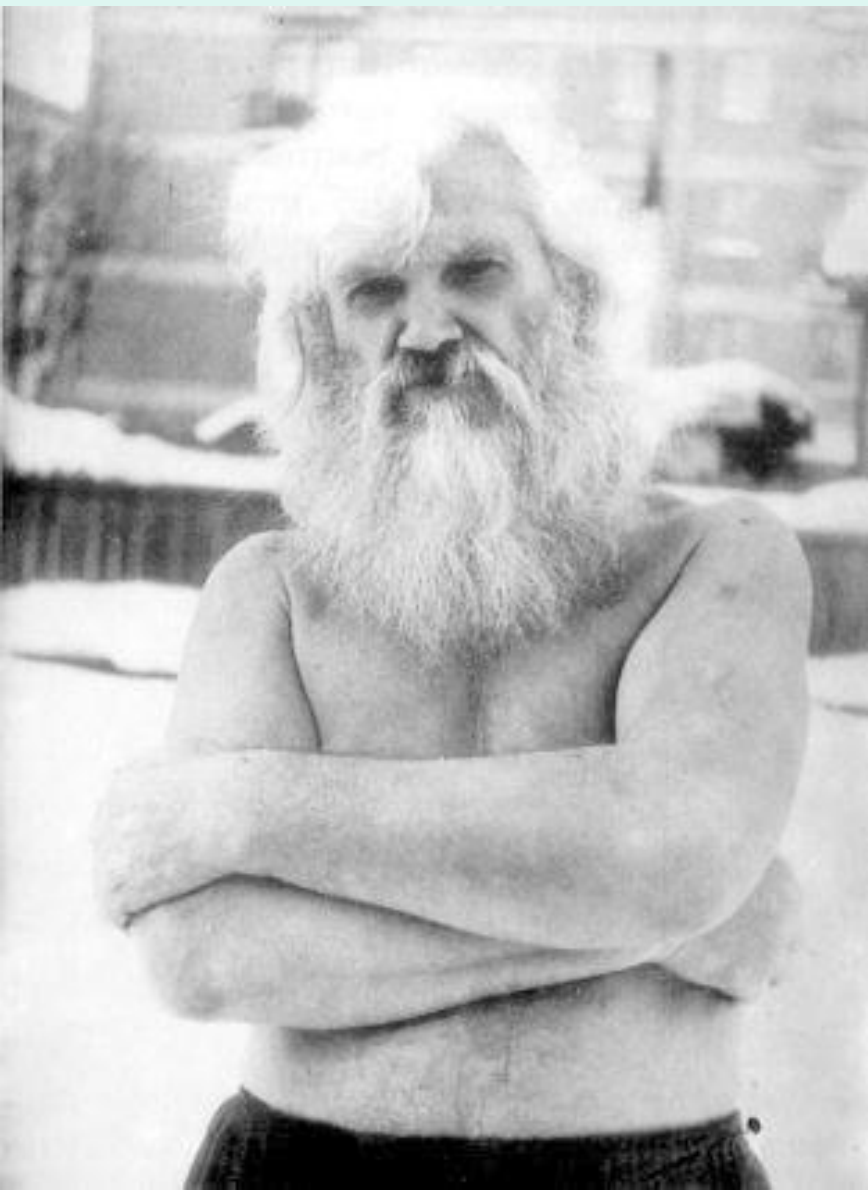
группа «Неваляшка» д/с «Солнышко»
г Купино



Природа и здоровье



Порфирий Иванов



**Ни мороз мне не страшен, ни
жара!
Удивляются даже доктора.
Почему я не болею, почему я
здоровее
Всех ребят из нашего двора!
Потому что утром рано
заниматься
мне гимнастикой не лень.
Потому что водою из под крана
Обливаюсь я каждый день!**



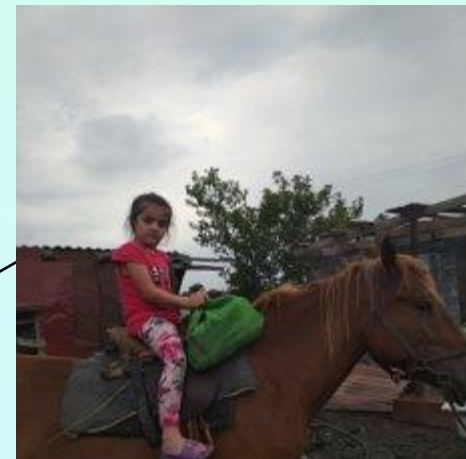
Загорание



**Обтирание
обливание**



Прогулки



**ФОРМЫ
ЗАКАЛИВАНИЯ**

**Принятие
ванн**



Босохождение



**Купание
в водоёме**

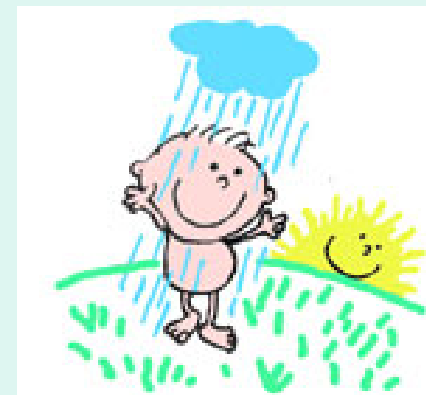


**Начинай закаляться
постепенно!**





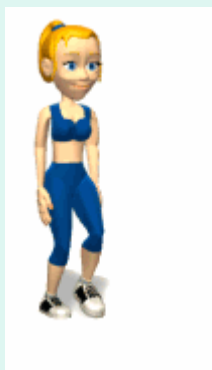
Закаляйся систематически!



Старайся больше быть на свежем воздухе!



Не забывай про зарядку!



БОСОХОЖДЕНИЕ

- В сосновом бору полезно походить по опавшей хвое.
- Чтобы не было плоскостопие, полезно ходить по песку, по камушкам.
- Полезно перед сном проводить контрастное обливание ног.
- Можно ходить в ванне в прохладной воде, по снегу, но обязательно посоветоваться с родителями.

Закаливание водой



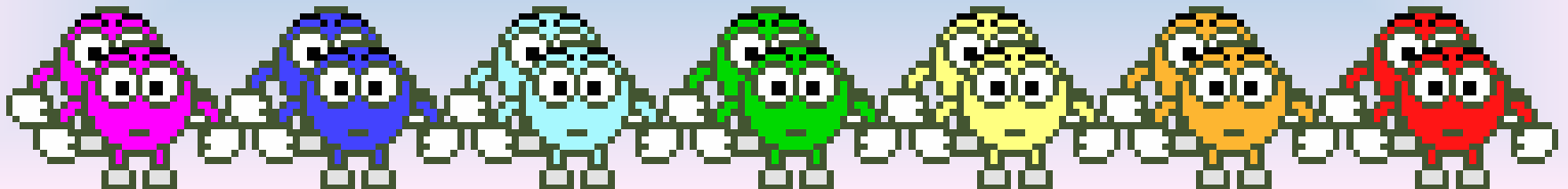
Купание в открытых водоёмах

- Наиболее эффективным средством закаливания является купание в открытых водоёмах. Во время купания на организм одновременно воздействует солнце, воздух и вода. Прежде чем купаться, обязательно обращайтесь внимание на правила безопасного поведения при купании.



СОВЕТЫ

- *В воду входи сразу .*
- *Не окунайся слишком разгоряченным или охлаждённым.*
- *Выйдя из воды, быстро разотрись до потепления.*
- *Находиться в воде можно до десяти минут и под присмотром взрослых.*
- *После купания в водоёме прими душ дома с мылом.*



Ласковое солнце



Загорать следует в утренние и вечерние часы. Начинать загорание в тени деревьев 3-4 минуты, с перерывом 10 минут. Каждый день прибавляй по 2-3 минуты.

**Скоро солнечное лето,
Скоро вольная пора!
Речка дарит вам приветы,
Лес зовёт к себе с утра!
Можно бегать, можно плавать,
По мячу тугому бить,
Знаешь ты теперь подробней
Как здоровье укрепить!**



Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!

