

# Закаляйся



*Автор: педагог дополнительного образования: Киселева Н.О*

# 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 для детей под музыку служит залогом хорошего настроения на целый день.







*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.*



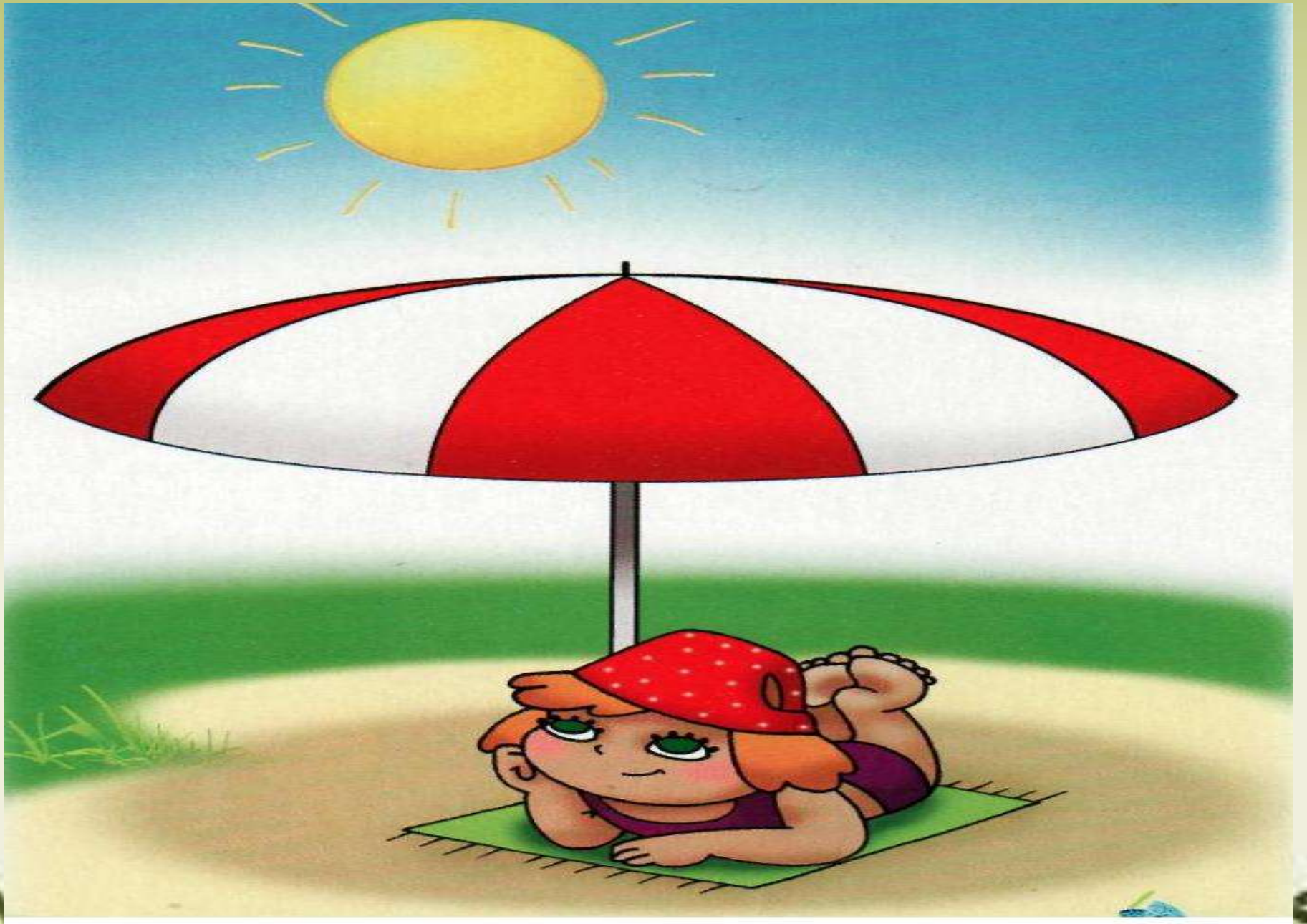




18°C 16°C 14°C



21°C 23°C 25°C





*ЗАКАЛИВАНИЕ*  
*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



**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).





18°C

16°C

14°C



21°C

23°C

25°C





# *Ножные ванночки.*

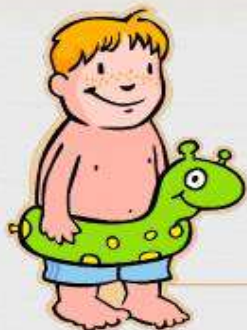


***Горячая ножная ванна – отличное средство от простуды.***



***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°С. После обтирания ноги обтирают досуха, особенно между пальцами. Процедуру лучше проводить вечером за 1 ч до сна



**Счастья и солнца вам, дети!**





