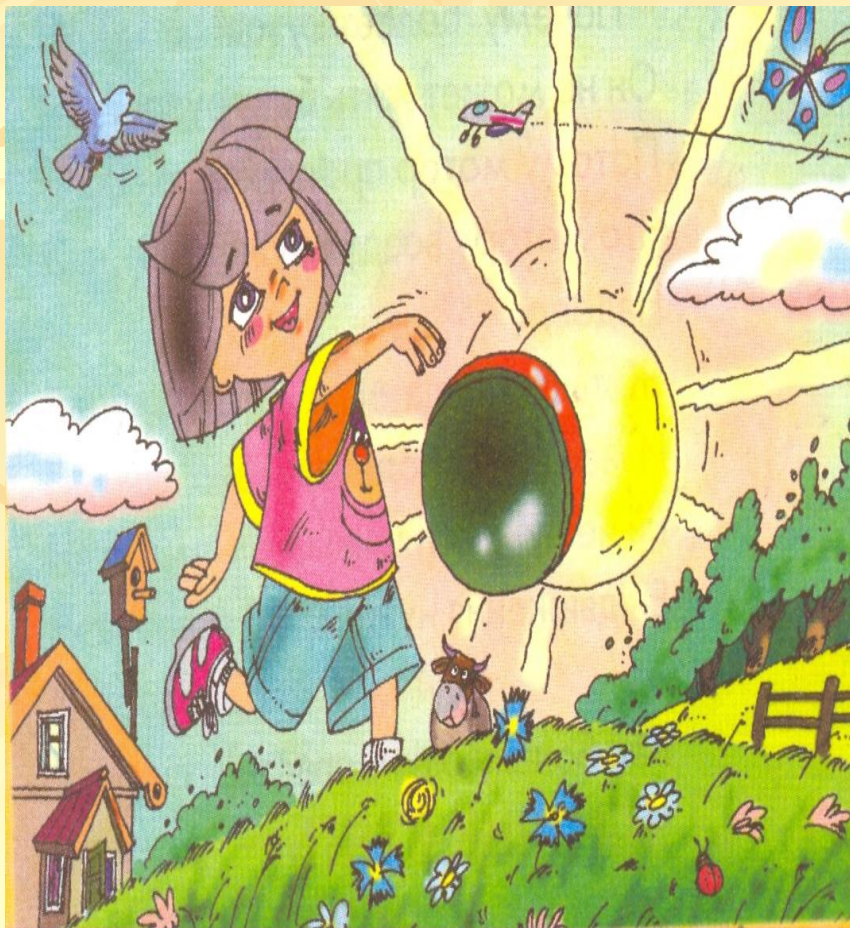


**Если хочешь быть
здоров - закаляйся!**

Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья!



- Закаливание- один из способов сохранения и укрепления здоровья.
- Определяющими факторами закаливания являются солнце, воздух, вода.

Закаливающие процедуры можно проводить в любое время года.



Здравствуй, солнышко лучистое!

- Солнечные ванны лучше всего принимать в летнее и весеннее время года.
- Это время игр, отдыха и прогулок.
- Помни о защите от прямых солнечных лучей.



Солнечные ванны...



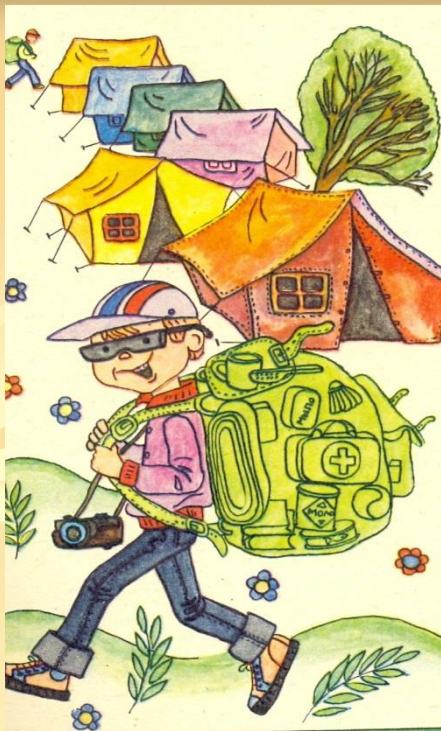
- Время загара должно быть строго дозировано- не более 15 - 20 минут в день.
- В период активного солнца (12 -1 5 часов) лучше остаться дома.
- Пассивный загар вреден для здоровья.
- Помни о головном уборе, солнцезащитных средствах, очках.

Зимнее солнце.

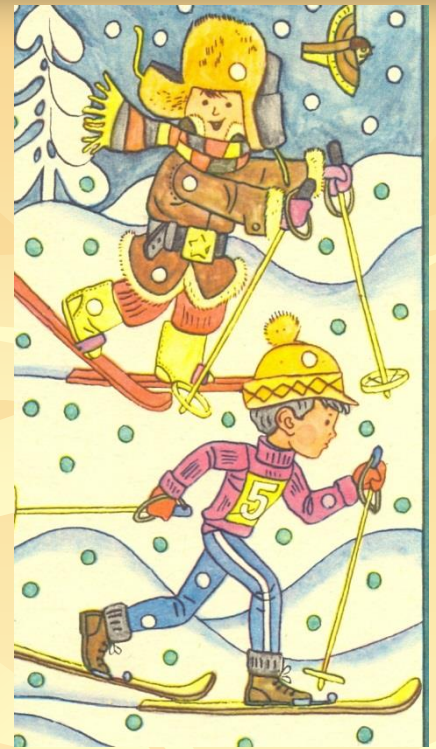
Солнечные ванны можно принимать и зимой, занимаясь активными видами спорта:

- ❖ Лыжи.
- ❖ Коньки.
- ❖ Сноуборд.
- ❖ Катание на санках.
- ❖ Игра в снежки.



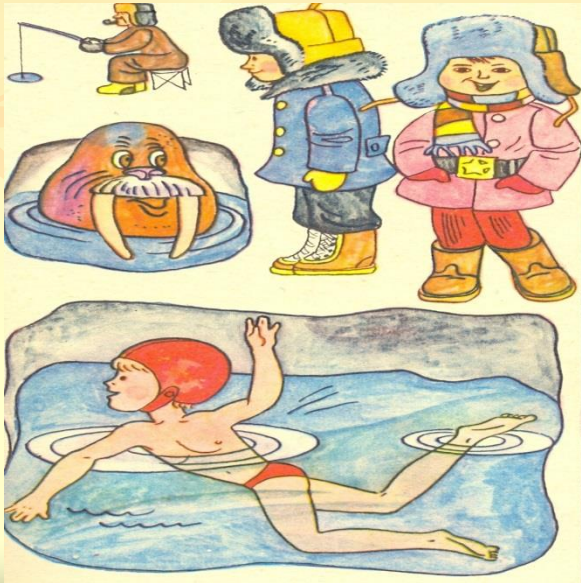


Закаливание ВОЗДУХОМ.



- На прогулке в любое время года помни об одежде(по сезону) и удобной обуви.
- Закаливание воздухом можно проводить в любую погоду, главное- не переохлаждаться.

Закаливание водой.



- Водные процедуры - неотъемлемая часть твоей гигиены.
- После водных процедур разотри тело до лёгкого покраснения.
- Температуру воды для обливания снижай постепенно.

Купание в открытых водоёмах.

- Если во время купания появилась дрожь, озноб, то немедленно выйди из воды, разотрись полотенцем, одень сухую одежду, побегай.
- Помни о головном уборе.



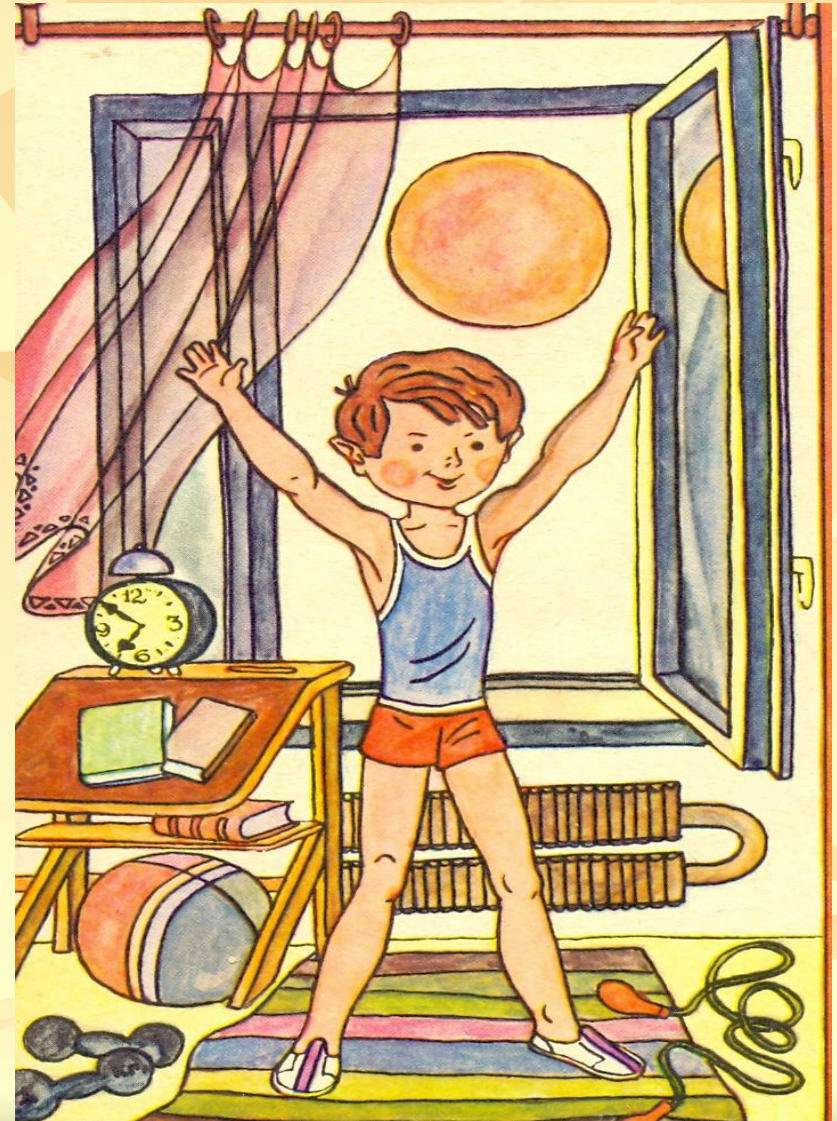
Принципы закаливания.



- Начинай закаливание в тёплую погоду.
- Если начал закаляться, то делай это каждый день.
- Соблюдай принцип постепенности.
- Активный отдых- лучший отдых.

Утренняя гимнастика.

- Закаливание в комплексе с физическими упражнениями — лучший способ оздоровления.
- Выполняй упражнения на свежем воздухе или при открытой форточке.



Правила утренней гимнастики.



- Комплекс включает в себя 10-12 упражнений на все группы мышц.
- Выполняй каждое упражнение по 4-6 раз.
- После гимнастики прими душ, переоденься.



Русская баня.



- Русская баня – один из способов закаливания.
- Грамотное использование народных средств оздоровления повышает защитные функции организма.
- Посещай баню только будучи здоровым.

Вывод.

Для сохранения и укрепления здоровья необходимо:

- Выполнять комплекс утренней гимнастики.
- Больше гулять на свежем воздухе.
- Соблюдать правила личной гигиены.
- Следить за состоянием своего здоровья.
- Использовать различные виды закаливающих процедур в режиме дня.