

*Если хочешь быть здоров –  
закаляйся!*

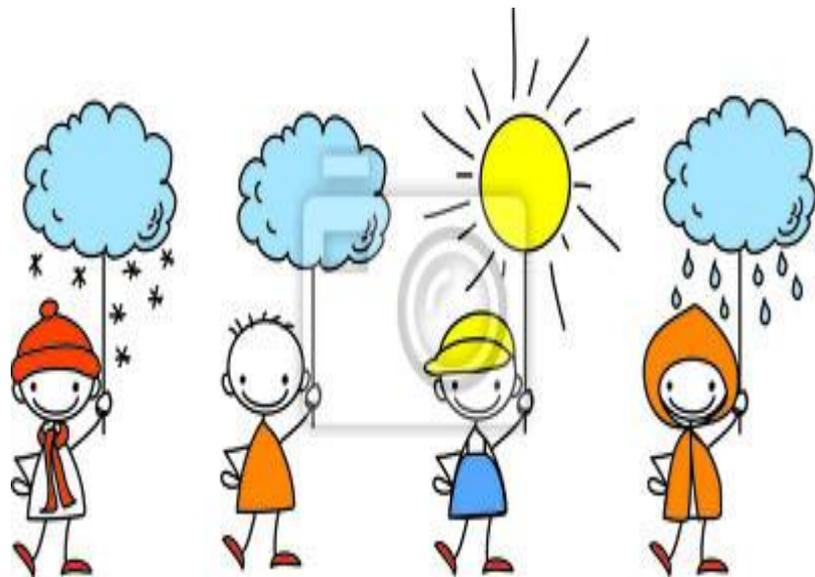


# Что такое Закаливание?

**Закаливание** – важный элемент здорового образа жизни.

**Закаливание** – это очень полезное дело, средство повышения защитных сил организма, т.е.

закаливание помогает укрепить здоровье.



# Правила закаливания:

- ✓ Постепенность
- ✓ Систематичность
- ✓ Учет индивидуальных особенностей

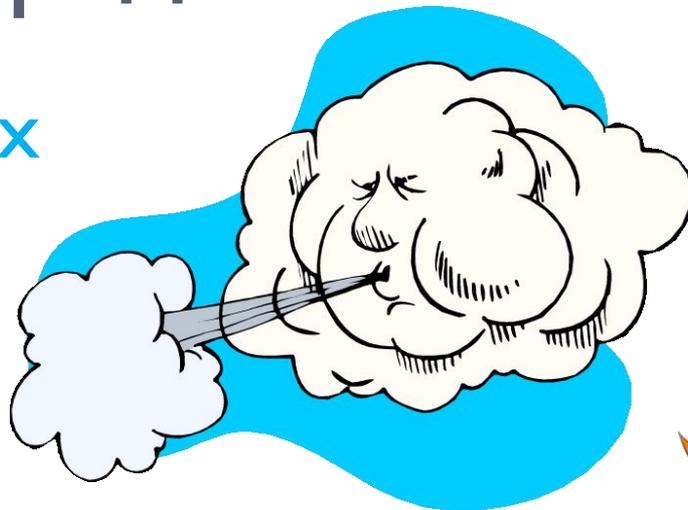


*Нельзя проводить курс закаливания время от времени.*

***Закаливание – это образ жизни:** полезный эффект исчезает сразу же, как только вы перестаете закаляться.*

# Средства закаливания:

❖ Воздух



❖ Солнце



❖ Вода



# ВОЗДУХ



- **Воздушные ванны** – в виде полного или частичного обнажения кожных покровов в прохладное время в комнате, в жаркое – на свежем воздухе.
- **Прогулки** – гулять на свежем воздухе в любую погоду и много двигаться на прогулке.
- **Проветривание помещения**



● На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.







# Солнце



- ❖ Солнечные ванны проводите в движении и играх
- ❖ Начинайте солнечные ванны с 5-10 мин, постепенно увеличивая каждую процедуру на 5-10 мин
- ❖ Гуляйте чаще на свежем воздухе в тени – не под прямыми лучами солнца
- ❖ Заканчивайте солнечные ванны водными процедурами и обтиранием насухо
- ❖ Во время прогулок обязательно надевайте легкие головные уборы для того чтобы не перегреться и не получить солнечный удар

# Массаж «Солнышко»

Солнце утром рано встало

*(поднимают руки вверх, тянутся)*

Всех ребяток приласкало

*(глядят себя по голове)*

Греет грудку

*(массируют «дорожку» на груди снизу-вверх)*

Греет шейку

*(поглаживание шеи большими пальцами сверху-вниз)*

Греет носик

*(пальцами растирают крылья носа)*

Греет лоб

*(проводят пальцами от середины к вискам)*

Греет ушки

*(растирают ладонями уши)*

Греет ручки

*(растирают ладони)*

Загорают дети – вот!

*(поднимают руки вверх)*



# Вода

- Обтирание
- Обливание ног
- Купание



# Физкультминутка «Закаляйся - обливайся»

Мы решили закаляться,

Раз-два, раз-два!

*(Дети выполняют приседания, вытягивая руки перед собой)*

И водою обливаться,

Раз-два, раз-два!

*(Поднимают руки вверх, имитируют обливание)*

А потом мы полотенцем,

Раз-два, раз-два!

Не забудем растереться,

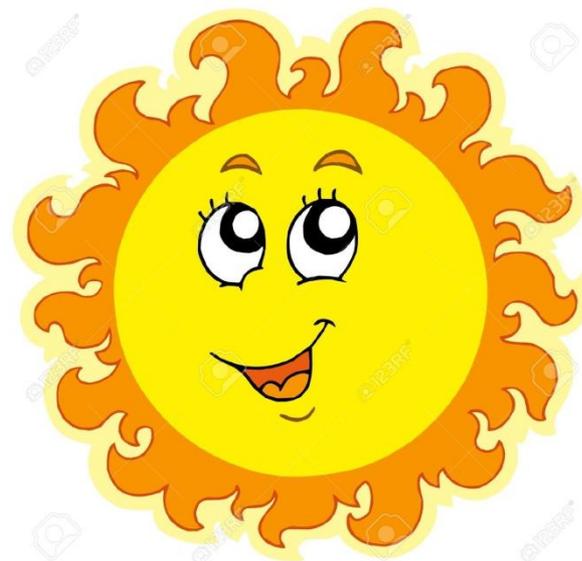
Раз-два, раз-два!

*(Имитируют растирание полотенцем)*





Надо спортом заниматься,  
Надо-надо закаляться!  
Надо первым быть во всем,  
Нам морозы ни почем!  
Солнце, воздух и вода —  
Наши лучшие друзья!





**Будьте Здоровы!**