

Закаливание. Не бойтесь ХОЛОДНОЙ ВОДЫ.

**МОУ г.Горловка
«Лицей №85 «Гармония»
учитель начальных классов
Колода Светлана Михайловна**



**Г.Горловка
2020 год**



Поговорим о закаливании

**Солнце, воздух и
вода – наши лучшие
друзья.**



Отгадайте загадки

**Ты весь мир обогреваешь
Ты усталости не знаешь,
Улыбаешься в оконце,
И зовут тебя все ...**

Солнце



Отгадайте загадки

**Через нос проходит в грудь
и обратный держит путь.
Он невидимый, и все же,
без него мы жить не можем.**

Воздух



Отгадайте загадки

**Я и туча, и туман,
И ручей, и океан,
И летаю, и бегу,
И стеклянной быть могу!**

Вода

Закаливание – это приучение организма к природным факторам: солнцу, воде, воздуху. Закаливание организма можно осуществлять путём обтирания, обливания холодной водой, приёмом солнечных ванн.



Солнечные ванны и закаливание



Закаливание солнцем может проводиться в спокойном состоянии и в движении.

Лучше принимать солнечные ванны на берегу озера, реки, моря или на лесной поляне.





**Приступая к купанию,
следует соблюдать ряд
условий:**

1. Лучшее время для приема ванн в средней полосе - от 10 до 12 и от 3 до 6 часов дня. Для начала надо находиться на солнце не больше 5-10 минут, а затем постепенно довести это время до 1 часа.

2. Продлить время пребывания на солнце можно, делая 15-20-минутные перерывы для отдыха в тени.



**Приступая к купанию,
следует соблюдать ряд
условий:**

3. Продолжительность купания зависит от самочувствия. Ни в коем случае нельзя доводить пребывание в воде до посинения и появления гусиной кожи с ознобом.

4. Нельзя купаться натошак и тотчас после еды, когда большое количество крови приливает к внутренним органам и тем самым затрудняет движение и дыхание, осложняя работу сердца.



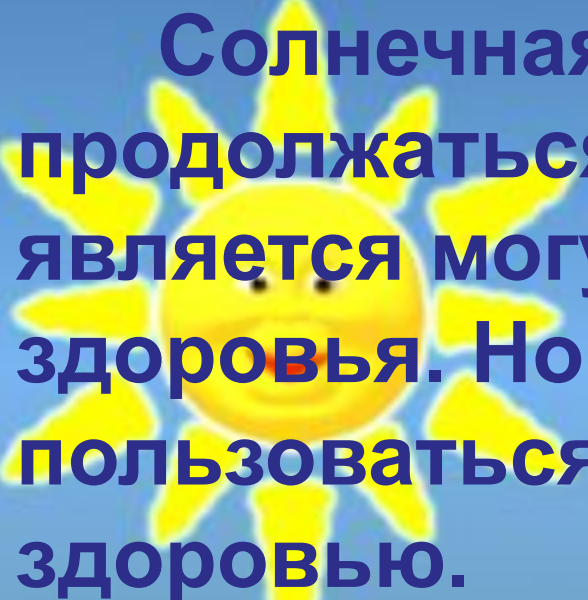
**Приступая к купанию,
следует соблюдать ряд
условий:**

5. **не входить в воду разгоряченным и потным или, наоборот, озябшим.**

6. **Детям лучше всего купаться обнажёнными.**

7. **После окончания купания надо быстро выйти из воды, обтереть все тело досуха, одеться, сделать несколько гимнастических упражнений или побегать, поиграть в мяч.**

Не навреди себе!



Солнечная ванна не должна продолжаться более двух часов. Солнце является могучим средством укрепления здоровья. Но если неумело им пользоваться, то можно нанести вред здоровью.

После солнечной ванны ребенку следует отдохнуть 10-15 минут в тени, а затем выкупаться или принять душ.

Закаливание водой



Одним из лучших способов закаливания водой является купание и плавание в реке, озере, море, так как здесь оказывает благоприятное воздействие не только вода, но воздух и солнце

Закаливание водой

Плавание благотворно действует на органы пищеварения и нервную систему, тренирует сердце и мышцы, приучает не бояться трудностей, закаляет физически.



Вот почему важно как можно раньше научиться плавать.

Закаливание водой

- оказывает при закаливании более сильное воздействие на организм.
- следует начинать с частичного, затем перейти на полубтирание по пояс и уже потом на полное обтирание, души, обливания, а затем купание в открытых водоемах.



Обтирание



«Правила закаливания»

Закаляться нужно постепенно.

Нельзя начинать закаливание во время болезни.

Начал закаливание - не бросай и не делай перерывов.

Используй разные средства закаливания: солнце, воздух и воду.



«Первые шаги по закаливанию организма»

- Перед сном обязательно проветривай свою комнату.
 - Не забывай о контрастных ванночках для ног.
 - Утром выполняй зарядку при открытой форточке.
- Обтирайся водой комнатной температуры



Хождение босиком

Хождение босиком относится к местным закаливающим процедурам.

Ходить босиком необходимо в любое время года. Сначала 5-10 – минутное хождение в носках по полу или босиком по ковру в течение 7-10 дней. Далее 5-10-минутное хождение босиком по полу, температура которого 19 С. Следует постепенно увеличивать время хождения, доводя его через 30-40 дней закаливания до 35-45 минут.



Будьте здоровы!