

# Эпиграф урока:

**“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 ...**





# организма. Значение и способы.»



*Если хочешь быть здоров — закаляйся!*



**Закаливание – это повышение устойчивости организма к действию холода, жары, ветра, к резкой смене температуры.**



# Средства закаливания: солнце, воздух и вода.



# Правила закаливания:

**Постепенность.**

**Последовательность.**

**Регулярность.**

**Комплексность.**

**Индивидуальность.**



# . Закаливание воздухом (воздушные ванны)

- Воздушные ванны – самая мягкая из закаливающих процедур.





# Закаливание солнцем (солнечные ванны.)

**Солнце – источник жизни на земле.**





# Закаливание водой.

Водные процедуры – это одно из наиболее действенных и доступных средств закаливания и полезны детям всех возрастов.





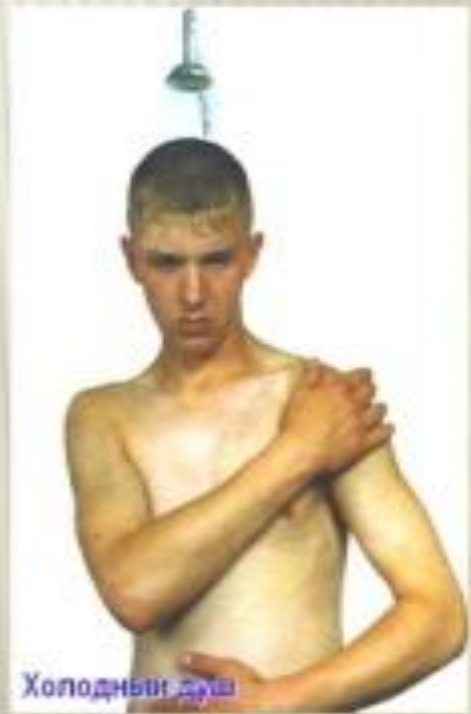
ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ РАЗДЕЛЯЮТ НА  
ОБТИРАНИЕ, ОБЛИВАНИЕ, ДУШ, КУПАНИЕ.



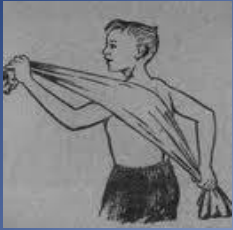
Обливание холодной водой



Обливание водри



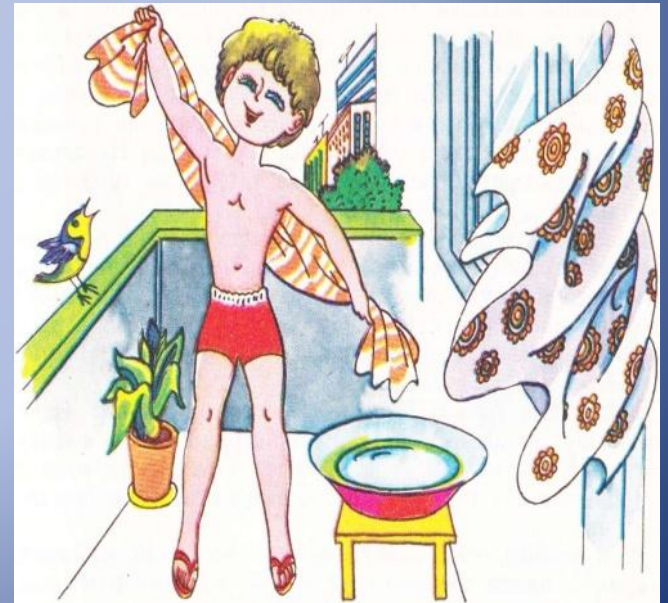
Холодный душ



# Обтирание



**Обтирание – самое простое и доступное средство, с него и нужно начинать закаливание водой. Быстро за 1-2 минуты обтереть все тело смоченным водой рукавичкой, начиная с рук, шеи и груди, а затем растереться сухим полотенцем.**





# Обливание и душ.



- Продолжительность процедуры не более 30сек.





# Купание в водоёме.



- Лучшее время для купания с 9 до 12час. днём, с16 до18час. вечером
- Будьте внимательны на вод



# Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья !



mir-animastock.ucoz.ru



©КрасИро©NNsu



# Тест «Закаливание водой.»

- Обтирание;
- Обливание и душ;
- Купание и плавание.



# Объясните:



Холода не бойся, по пояс  
мойся.



С молоду закалишься,  
На весь век пригодится.



**Вывод:** каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

Давайте вместе скажем волшебные слова:

**Я здоровье сберегу,  
Сам себе я помогу!**