

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)

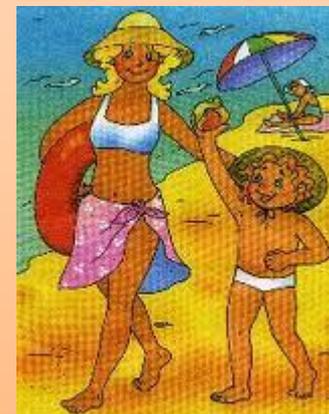
- Воздушные ванны – самая мягкая из закаливающих процедур.





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.



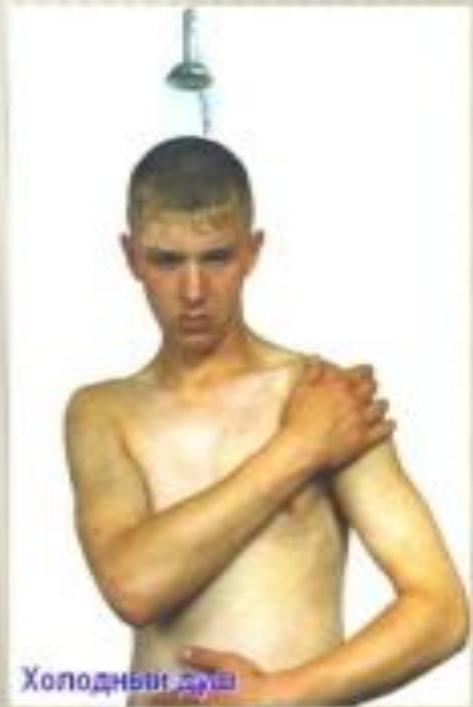
ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ РАЗДЕЛЯЮТ НА
ОБТИРАНИЕ, ОБЛИВАНИЕ, ДУШ, КУПАНИЕ.



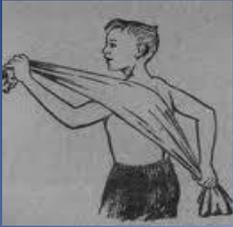
Обливание холодной водой



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.





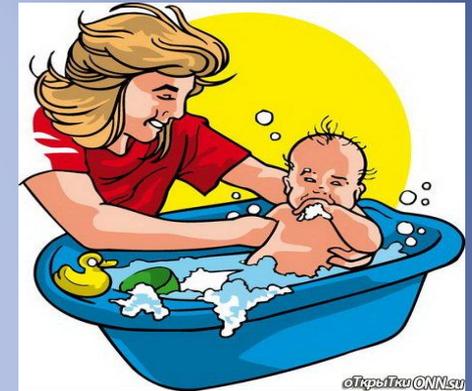
Купание в водоёме.



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



Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья !



Тест «Закаливание водой.»

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



Объясните:



Холода не бойся, по пояс
мойся.



С молодю 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!**