

**Муниципальное бюджетное**

дошкольное образовательное  
учреждение центр развития  
ребенка - «Детский сад №116»

## Детский сад - территория Здорового Образа Жизни



## «Закаливание организма»

### Если хочешь быть здоров – закаляйся!

**Закаливание**-это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Оздоровительное закаливание помогает организму повысить адаптацию к условиям внешней среды.

#### Виды закаливания:

1. Закаливание солнцем
2. Закаливание воздухом
3. Закаливание водой
  - обтирание
  - обливание
  - душ
  - лечебное купание и моржевание
4. Хожение босиком.



### Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья!

#### Закаливание солнцем.

Солнечные ванны широко использует каждый в своей повседневной жизни, а особенно если вы отдыхаете вблизи реки и на море. Необходимо надеть на голову панаму. Рекомендуемое время дня для солнечных ванн с 9-13 ч. и 16-18 часов. Принимать солнечные ванны не более 15 минут, постепенно увеличивая длительность солнечных ванн на 5-10 минут можно дойти до 2-3 часов, но при этом каждый час следует делать перерыв на 10-15 минут.



#### Закаливание воздухом.

Воздушные ванны проводятся в помещении, которое предварительно проветривалось, лучше, если это будет сквозное проветривание. В теплое время года небольшой сквозняк не повредит. Температура в комнате должна быть +20С с понижением в дальнейшем с помощью проветриваний до 15-16С. Продолжительность воздушных ванн в начале будет всего 4-5 минут, но дальше стремитесь постепенно увеличить это время до получаса. Прогулки на свежем воздухе благотворно влияют на здоровье. Прогуливаться желательно не менее 1 часа, темп ходьбы выбирается индивидуально. Полезен бег, спортивная ходьба, лыжи на свежем воздухе.



## Закаливание водой



Душ является очень эффективным вариантом закаливания организма. Начальная температура воды будет близкой к естественной температуре тела, первые процедуры не более одной минуты. Затем постепенно увеличиваем продолжительность принятия душа до 10-15 минут. Как только вы доходите до этого рубежа, понижаете на несколько градусов температуру воды, немного сокращая продолжительность закаливающей процедуры. В перспективе ледяной душ и моржевание. В теплое время года нужно купаться в открытых водоемах. Обливания водой на открытом воздухе, стоя босиком на земле. Каждый человек выбирает тот способ

закаливания организма, который ему больше подходит. Купание в проруби – это «высший пилотаж» в закаливании, к которому надо стремиться.



## Хождение босиком

Сначала это можно делать в комнате, а весной, летом и уже закаленному человеку – осенью, около дома по дорожке, в саду по траве и песку (начиная с нескольких минут). Обратите внимание на прогулке босиком по росе ранним утром и поздним вечером. есть шанс поучаствовать в крещенском купании в январе... будущего года.



## Правила закаливания

**Начинать закаливающие процедуры необходимо когда человек полностью здоров.**



1. Необходимо соблюдать принцип постепенности. 2. Также очень важно проводить закаливающие процедуры регулярно, без больших промежутков, в любую погоду и время года. 3. Сочетайте закаливания с физическими упражнениями. Это гораздо повысит эффективность закаливающих процедур и благотворно повлияет на весь организм. 4. Закаливание должно приносить бодрость и радость. Если вы чувствуете недомогание после

закаливающих процедур, то необходимо прекратить закаливание и обратиться к врачу. 5. При закаливании необходимо учитывать индивидуальные особенности человека, состояние здоровья, время года, природно-климатические условия. 6. Выполняя закаливающие процедуры необходимо проводить самоконтроль. Оценивайте общее самочувствие, пульс, кровяное давление, аппетит.



**Помните что закаливание это одна из составляющих здорового образа жизни.**

