



## ***ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ***

- Самыми первыми средствами закаливания являются воздушные и солнечные ванны.
- Прежде чем приступать к закаливанию, нужно избавиться от микробного гнезда в виде больных зубов, насморка, кашля и т.д.
- Закаливание можно начинать после консультации с лечащим врачом.
- Обтирание водой, ванночки для рук и ног – это самые первые из закаливающих водных процедур.
- Закаливаться нужно систематически, не пропуская ни одного дня.
- Закаливание должно быть постепенным: нужно снижать температуру воды на 1 градус через каждые 2 дня.

# Закаливание воздухом



- Воздушные ванны принимаются в любое время года.
- Делайте зарядку при открытой форточке.
- Свежий, прохладный воздух бодрит, способствует лучшему насыщению крови кислородом, повышает настроение.
- Закаливание воздухом можно проводить во время прогулок, походов, игр, но не на солнце, а в тени.

# ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ

- 1.Повышает тонус центральной нервной системы;
- 2.Активизирует деятельность желёз внутренней секреции;
- 3.Улучшает обмен веществ и состав крови;
- 4.Способствует образованию в коже витамина D.

## *Рекомендации:*

- Применять осторожно. Первое пребывание на солнце не должно продолжаться более 5-7 мин. Затем каждое последующее можно увеличивать на 3-4 мин, доведя до 30 мин.
- Лучшее время для солнечных ванн в средней полосе с 8 до 12 ч, в южной-с 7 до 11 ч.



## Закаливание водой:

Общее  
обтирание

Обливание  
ног  
(«топание в  
тазу»)

влажное  
обтирание  
конечностей

Общее  
обливание и  
душ (t 35°-  
28°)

Полоскание  
рта, горла

Купание в  
открытых  
водоемах

