

Азбука закаливания

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.

Закаливание солнцем



- Прежде чем подставить тело солнцу, нужно полежать раздетым в тени.
- Нельзя долго загорать во время работы в саду или огороде.
- Лучше всего загорать во время подвижных игр.
- Соблюдать принцип постепенности.
- Если вы почувствовали вялость, апатию или, наоборот, раздражительность, повышенную возбудимость – немедленно прекратите процедуры!!!

Закаливание водой



- Существует несколько методов.
- Умывание, обтирание, полоскание горла, ножные ванны – повышают сопротивляемость всего организма.

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

