



## ЧТО ТАКОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ?

Чтобы не болеть, важно закалять свой организм. Закаливание — это очень полезное дело, средство повышения защитных сил организма, т.е. закаливание помогает укрепить здоровье.

Закалённые люди, как правило, не простужаются. Они болеют гораздо реже незакалённых, потому что приучили свой организм быстро приспосабливаться к изменениям обстановки и подстраиваться под них.

Закаляться — это приучать себя легко переносить перемену погоды: холод, жару, ветер, сквозняки, сырость. Тому, кто хочет быть здоровым и крепким, надо привыкать сносить капризы погоды, не поддаваться лени, бодро переносить трудности, формировать характер.

Конечно же, за один день или даже месяц стать закалённым нельзя. Крепкими и здоровыми нужно становиться постепенно и правильно. И помни: закаляться надо под руководством взрослых.

Крепким стать нельзя мгновенно —  
Закаляйтесь постепенно.

Нужно проводить закаливающие процедуры регулярно, а не от случая к случаю. Закаливание лишь тогда будет эффективным, когда осуществляется постоянно и без перерывов.

Для закаливания используют все естественные силы природы: солнце, воздух и воду. Полезно сочетать несколько закаливающих процедур, не ограничиваясь каким-либо одним средством.



Солнце, воздух и вода —  
Наши лучшие друзья.  
С ними будем мы дружить,  
Чтоб здоровыми нам быть.

И ещё одно правило: при закаливании обязательно надо учитывать состояние здоровья. На время болезни все закаливающие процедуры прекращаются и возобновляются с разрешения врача.



## ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ И СОЛНЦЕМ

Закаливание на свежем воздухе для всех детей знакомо и никому не противопоказано. Круглый год в ясные, солнечные дни, в пасмурную погоду, в дождь, в снегопад дети гуляют — и закаливаются. Надо ежедневно проводить не менее полутора часов на свежем воздухе. Чистый, свежий воздух улучшает аппетит и сон, укрепляет здоровье. Дети и взрослые, регулярно бывающие на свежем воздухе, реже болеют.

На прогулку одевайся по погоде: не слишком легко, чтобы не простужаться, но и не слишком тепло, чтобы не потеть. Не кутайся. Тепло должно распределяться равномерно, т.е. ни одна часть тела не должна перегреваться больше других.

Во время прогулки полезно играть в подвижные игры, участвовать в спортивных развлечениях, летом — плавать в водоёмах, ходить босиком по траве, земле или гальке, а зимой — кататься на лыжах, санках, коньках.

### Пословицы про здоровье и движение

Со спортом не дружишь — не раз потом потужишь.

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

От лежания да сиденья хвори прибавляются.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

Кто любит спорт, тот здоров и догр.

Пешком ходить — долго жить.



## ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Чтобы быть бодрым и здоровым, каждое утро умывайся холодной водой, обтирайся влажным полотенцем, принимай прохладный душ.

Для обтирания вначале используется теплая вода, затем постепенно, на один градус в три-четыре дня, температура понижается. После обтирания мокрым полотенцем или губкой, тело насухо вытирается полотенцем.



Ещё одна полезная закаливающая процедура — обливание холодной водой. Обливание стоп утром помогает проснуться и быть бодрым весь день.

Обливание холодной водой из кувшина или лейки — очень сильная процедура, но в ее проведении нужна помощь взрослых. К ней приступай после того, как родители увидят, что ты привык к обтиранию.

Закаляйся, если хочешь быть здоров.  
Постарайся позабыть про докторов,  
Водой холодной обливайся,  
Если хочешь быть здоров!

(В. Лебедев-Кумач)

Самая полезная привычка — утренняя зарядка. Делать зарядку нужно каждый день. Заниматься гимнастикой лучше утром, а не вечером. Ты ведь просыпаешься каждое утро? Вот и телу твоему нужно проснуться, распрямиться, подвигаться.

Быстро встанем по порядку —  
Дружно делаем зарядку!  
Все готовы? Не зевай!  
Упражнения начинай!

(С. Приварская)

