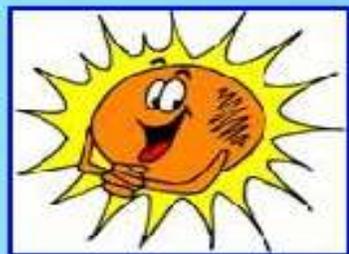


Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья!



Закаливание - очень важная процедура



Закаливание солнцем



Закаливание воздухом



Закаливание водой



Закаливание солнцем

1. **Закаливание солнцем** – эффективное средство оздоровления и стимулирование роста ребёнка. Успешно используется закаливание солнцем в борьбе с рахитом. Солнечный свет, проходя через орган зрения, возбуждает нервную систему. Нервная система, в свою очередь, регулирует состояние и тонус всех систем организма; регулирует биоритмы, активизирует обменные процессы. Обладающие высокой биологической активностью ультрафиолетовые лучи, воздействуя на человека через кожу, повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, болезнетворным микробам, повышают иммунитет, снижают риск заболеваний.



Закаливание воздухом

Закаливание воздухом оказывает оздоравливающее воздействие на организм, стимулирует его защитные механизмы, предупреждает и излечивает болезни, связанные с дыхательной и сердечно-сосудистой системами, стимулирует обмен веществ, повышает уровень гемоглобина и эритроцитов в крови, укрепляет иммунную систему, способствует улучшению работы механизма терморегуляции за счет рефлекторного сужения и расширения кровеносных сосудов, положительно влияет на настроение, сон и аппетит, придает бодрость и свежесть, повышает тонус мышц, благотворно влияет на нервную и эндокринную системы. Воздух оказывает на тело также гигиеническое воздействие: способствует удалению с поверхности кожи паров и газов.



Закаливание водой

Закаливание водой – это очень полезная для организма человека процедура. При водном закаливании циркуляция крови в организме происходит интенсивней, принося органам и системам организма дополнительный кислород и питательные вещества. Закаливание водой можно разделить на несколько видов: **Обтирание, Обливание, Душ, Лечебное купание** .

Значение закаливания для здоровья человека:

- *укрепление иммунной системы;*
- *профилактика простудных заболеваний;*
- *хорошее здоровье;*
- *бодрость и хорошее настроение;*
- *повышение работоспособности;*
- *устранение негативных реакций организма.*



Если хочешь быть здоров...

Если хочешь быть здоров,
Всё в руках твоих, дружок!
Солнце, воздух и вода –
Наши лучшие друзья!
Гигиену и режим
Все мы соблюдать должны!

