

## **ЗАКАЛЯЕМСЯ ВОДОЙ**

**Купание – прекрасное закаливающее средство!**

**Купаться в открытых водоёмах можно начиная с двух лет.**

**Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением.**

**Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней.**

**В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.**





## **ПРИ КУПАНИИ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА:**

- 1. Не разрешается купаться  
натощак и раньше чем через 1-1,5  
часа после еды**
- 2. В воде дети должны находиться  
в движении**
- 3. При появлении озноба  
немедленно выйти из воды**
- 4. Нельзя разгорячённым  
окупаться  
в прохладную воду.**

