

# *Закаливание- это твоё здоровье!*

Учитель физической культуры  
МОБУ ООШ № 81  
г. Сочи Ладанюк О.Ю.







## Способы закаливания:

1. Закаливание водой.
2. Закаливание солнцем.
3. Воздух.





# Закаливание водой:

Умывание и другие  
гигиенические процедуры.

Влажное обтирание.

Обливание ног.

Душ, общее обливание.





## **ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ:**

- 1.Световоздушные ванны.**
- 2.Солнечные ванны.**
- 3. Отдых в тени.**







***Закаливание воздухом:***

**Прогулка в любую  
погоду в  
соответствующей  
одежде**

**Сон на воздухе**

**Специальные  
воздушные ванны  
Суховоздушная баня  
( сауна)**





## Хождение босиком.







СОЛНЦЕ,  
ВОЗДУХ И  
ВОДА —  
НАШИ  
ЛУЧШИЕ  
ДРУЗЬЯ!!!



*Спасибо за  
внимание!*

