

"Если хочешь быть здоров"



*Закаливание-

Повышени
устойчивост
организм
а к
простудны
м
заболевания
м





*** Начинать
закаливание лучше
весной и летом**

*** Основные правила закаливания:**

**систематичность,
постепенность ,
учет особенностей
организма.**



***Закаливание можно
проводить воздухом
и водой**



***Закаливание должно
начинаться с
проветривания**



***Хорошо сочетать с
зарядкой**



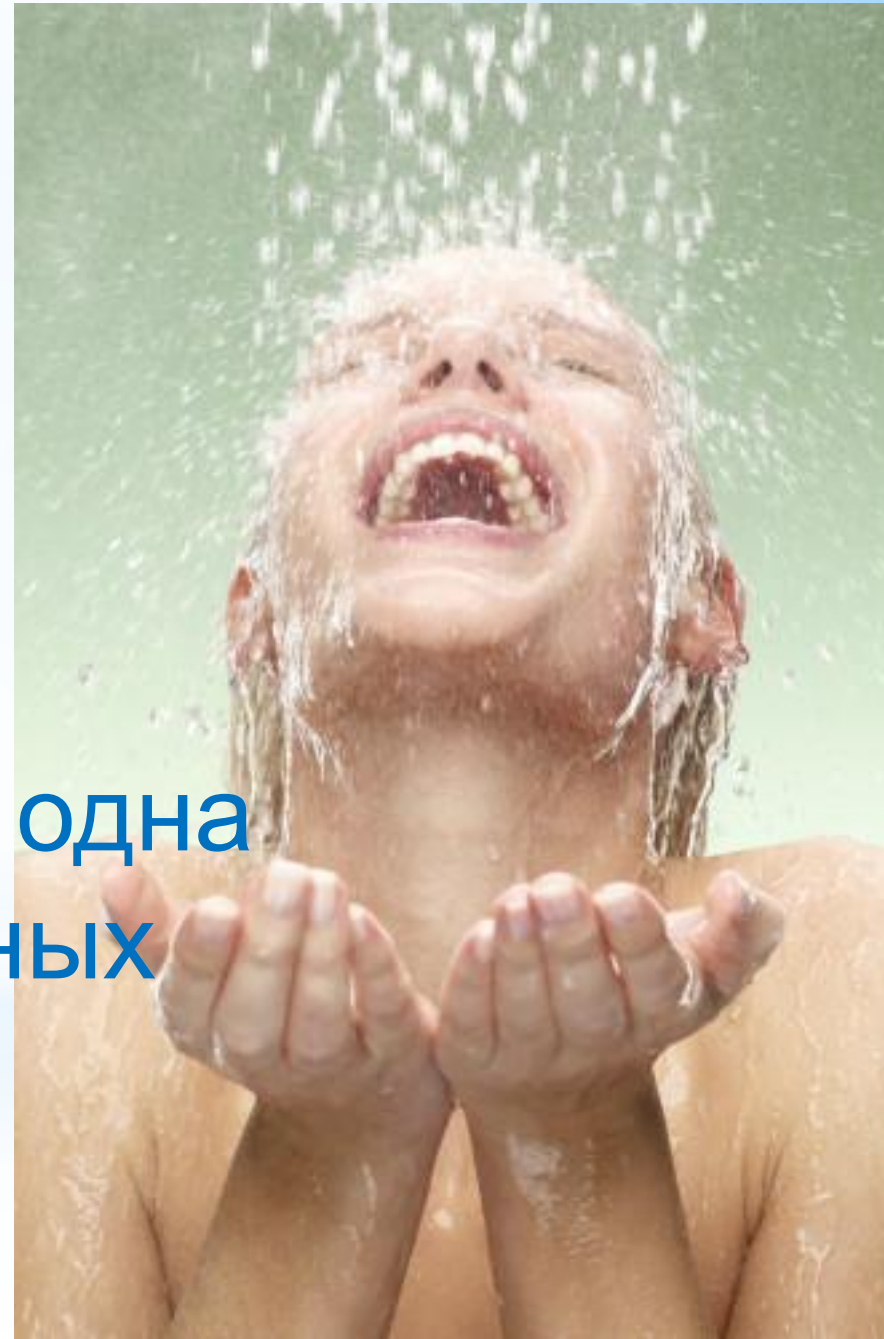
***Закаливанию
способствуют прогулки
, игры на воздухе**



*** Летом хорошо
ходить босиком**



Закаливание водой- одна
из самых эффективных
процедур



Закаливание водой:





***Купание в водоемах**



***Закаливание-самое
доступное средства
укрепления и сохранения
здоровья**

Будьте здоровы!

