

"Солнце, воздух и вода -  
наши лучшие друзья!"

Автор: Яковлева Ирина Валентиновна,  
учитель физической культуры  
МАОУСОШ № 8 г. Старая Русса

# Закаливание - очень важная процедура



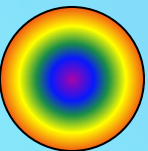
Закаливание солнцем



Закаливание воздухом

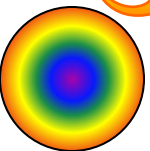


Закаливание водой



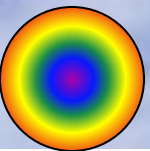


Закаливание солнцем



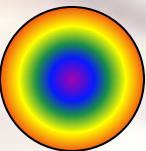


# Закаливание воздухом

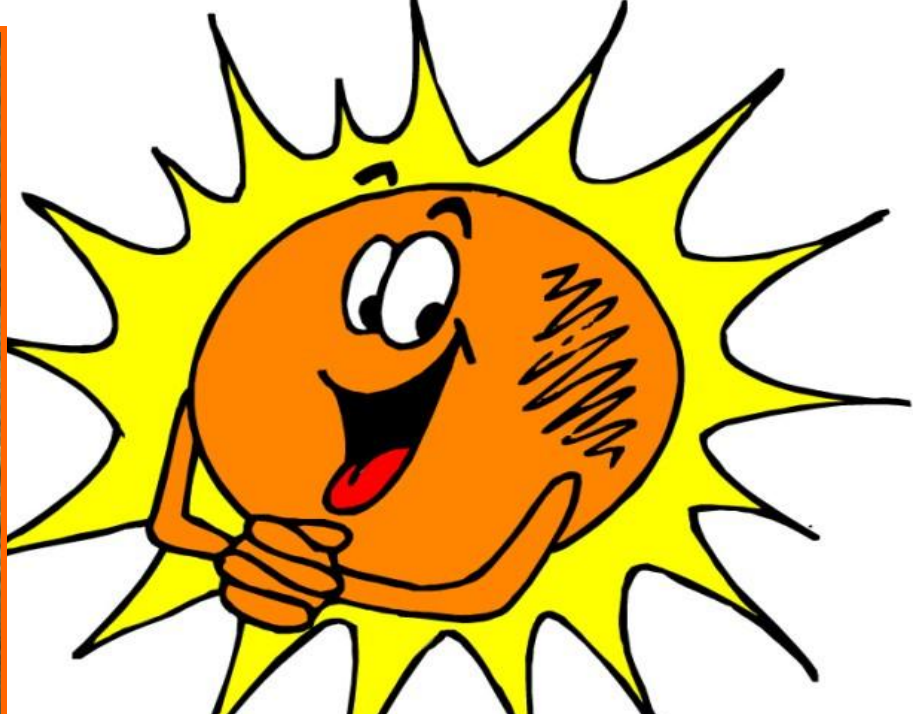




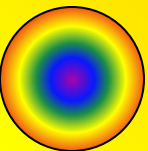
# Закаливание водой



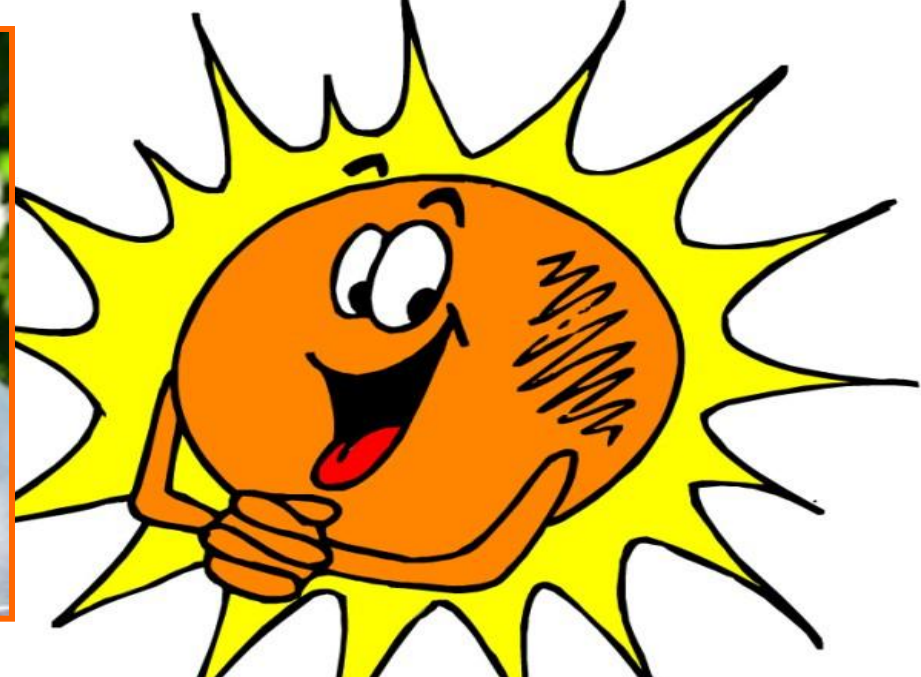




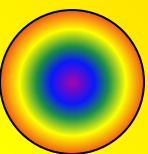
Солнечные ванны лучше принимать  
на берегу реки, утром, пока воздух  
не сильно прогрет солнцем





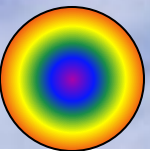


Положение для принятия  
солнечных ванн -  
лёжа, ногами к солнцу.  
Нельзя забывать  
о защите головы



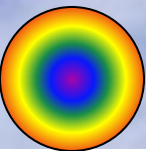


# На открытом воздухе во время прогулок





# Во время занятий спортом





# Закаливание водой



обтирание



обливание



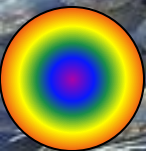
контрастный душ



купание

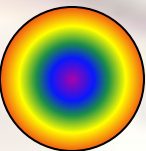


моржевание

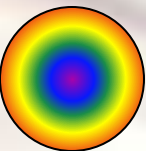
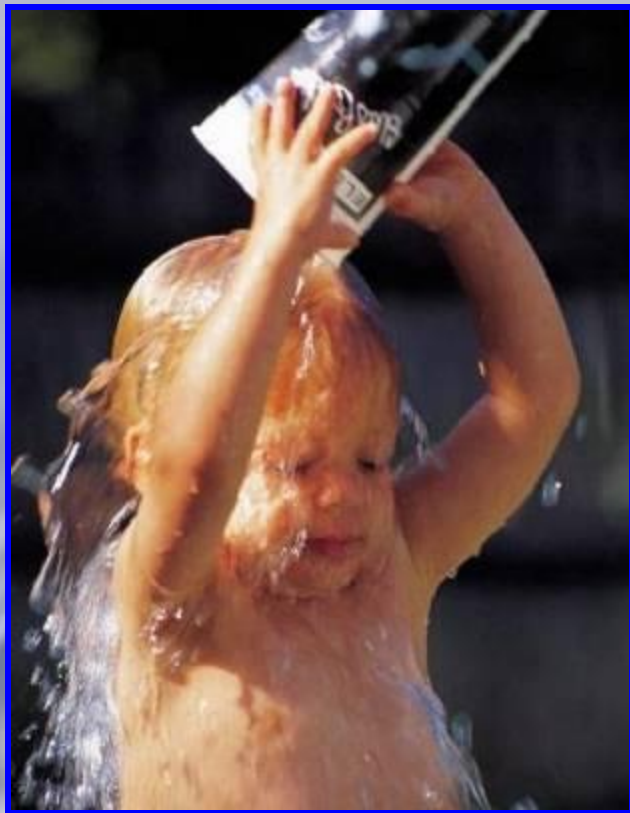




Если хочешь быть  
здоров - обтирайся!

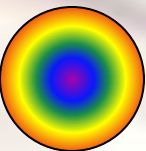


Если хочешь быть  
здоров - обливайся!

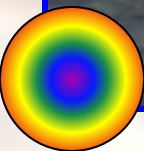




# Контрастный душ - путь к здоровью и красоте



Если хочешь быть  
здоров - купайся!





# Моржевание

