

Добро пожаловать



**Я здоровье сберегу – сам себе
я помогу.**



Заболейкин



Download from
Dreamstime.com

This watermarked comp image is for previewing purposes only.

ID 29081156

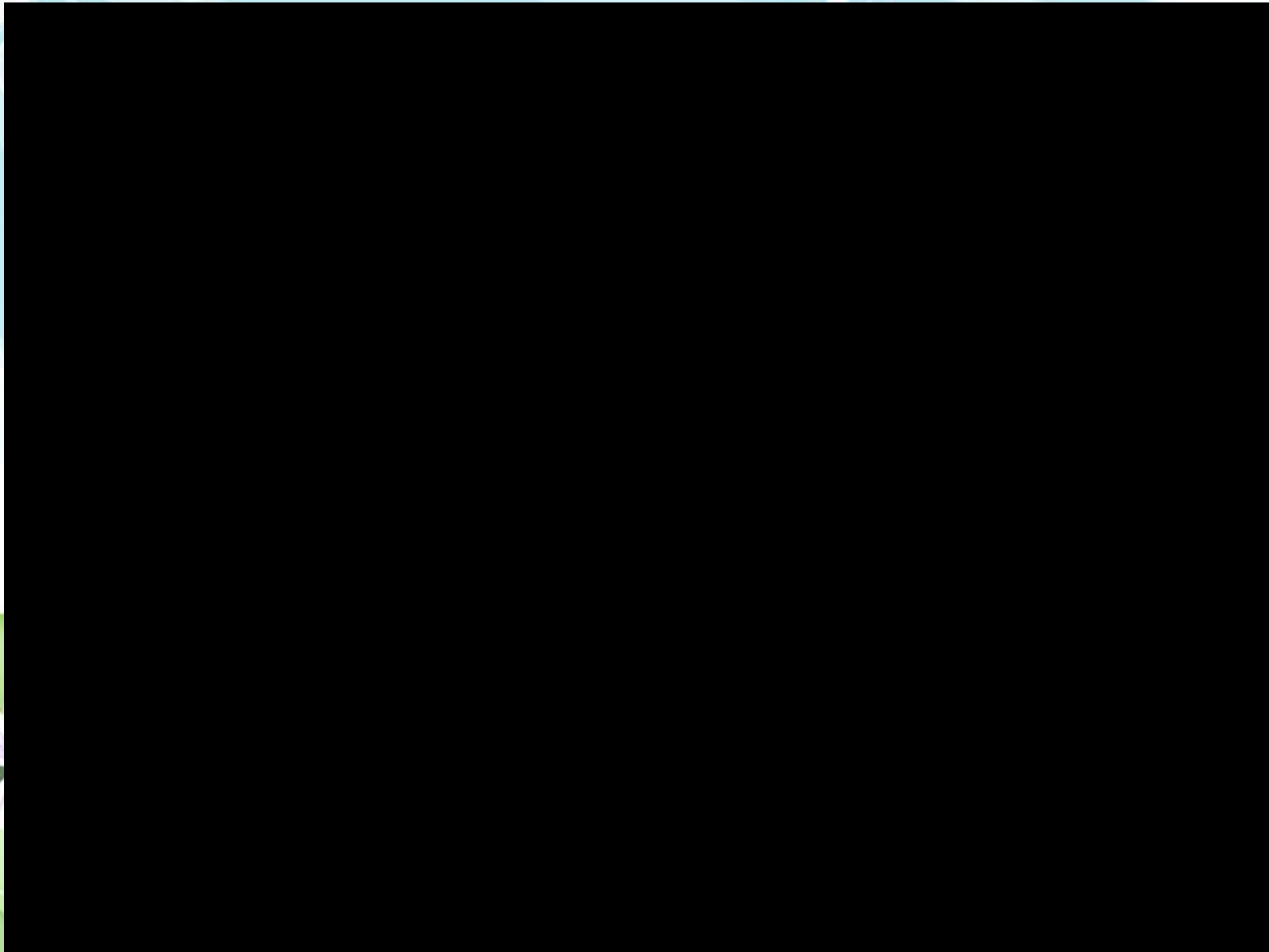
Sararoom | Dreamstime.com



ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ

- **Закаливание нужно начинать после консультации с лечащим врачом.**
- **Закаливание должно быть постепенным: нужно снижать температуру воды на 1 градус через каждые 2 дня.**
- **Закаливаться нужно систематически, не пропуская ни одного дня; если заболел, то возвращайся к закаливанию только после выздоровления.**

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА



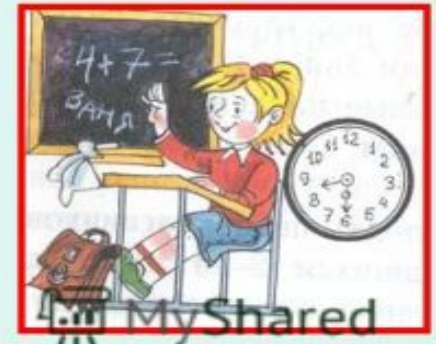
**Помни твердо, что... РЕЖИМ
В жизни всем необходим.**





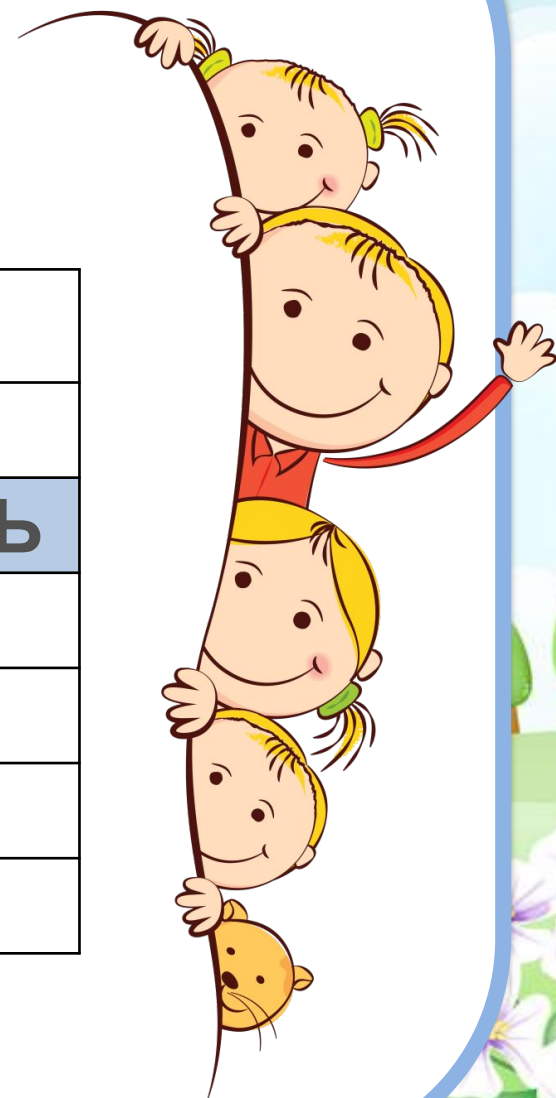
**РАБОТА В
ГРУППАХ**

РЕЖИМ ДНЯ



**РЕЖИМ
ДНЯ**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | К | А | П | У | С | Т | А | |
| П | О | М | И | Д | О | Р | | |
| К | А | Р | Т | О | Ф | Е | Л | Ь |
| | | | А | Р | Б | У | З | |
| Ч | Е | С | И | Н | О | | | |
| М | А | Л | К | И | Н | А | | |
| | О | Р | Е | Х | | | | |



Факторы здоровья

- **Закаливание**
- **Личная гигиена**
- **Физические упражнения**
- **Режим дня**
- **Правильное питание**



РЕФЛЕКСИЯ



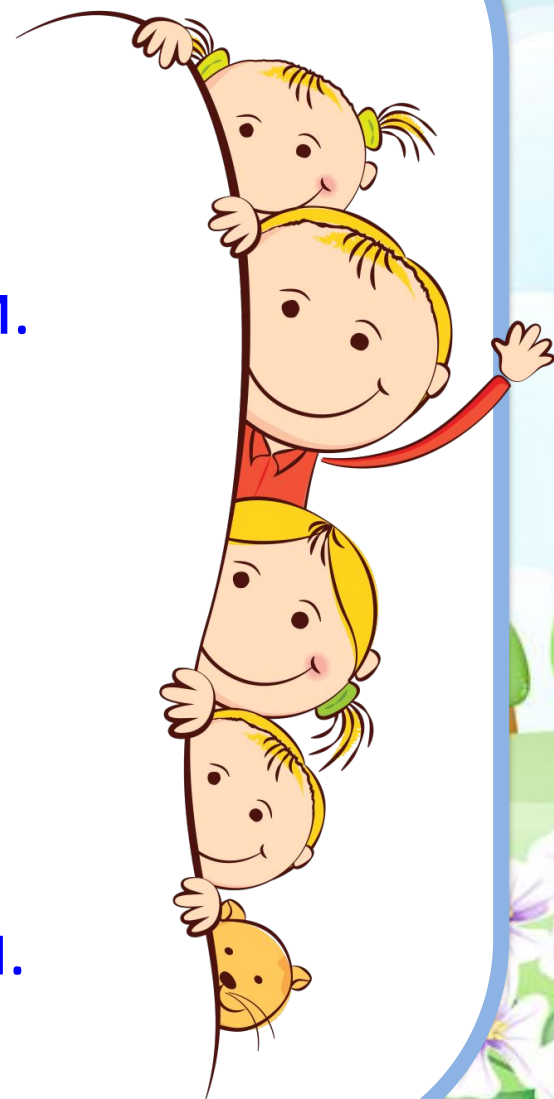
Если вам всё было понятно, возьмите гантелю зелёным цветом.



Если были небольшие затруднения, возьмите гантелю жёлтым цветом.



Если возникло много трудностей, возьмите гантелю красным цветом.



Спасибо за внимание

