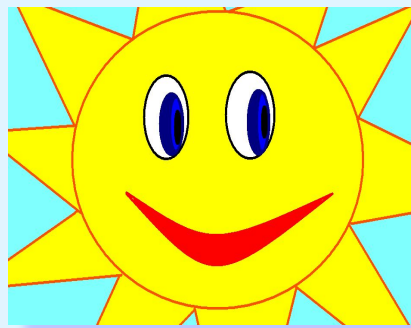


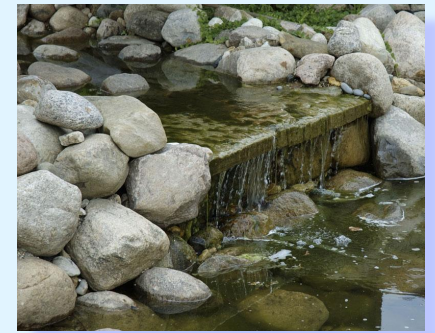
**Если хочешь быть  
здоров – закаляйся!**



Урок здоровья для 1 класса



**солнце**



**вода**

**Природные  
факторы  
оздоровлени**

**растения**



**продукты  
питания**



**целебные  
свойства**



**воздух**



**ароматы**



**загорание**



**хождение  
босиком**

**Формы  
закаливания**



**прогулки на  
свежем воздухе**



**обливание**



**купание в водоеме**

# Поиграем?

## Игра «Клуб закаливания»

- умывание холодной водой лица;



- умывание холодной водой до пояса;



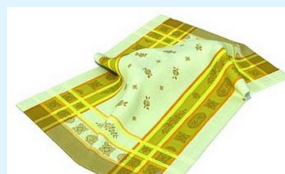
- обливание холодной водой всего тела;



- холодные ванны для ног;



- купание в водоёме;



- обтирание водой до пояса.



**Я здоровье сберегу,  
сам себе я помогу!**



**МОЛОДЦЫ!**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**