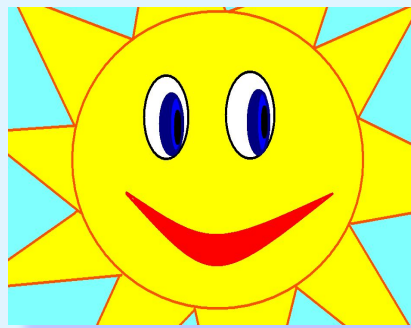


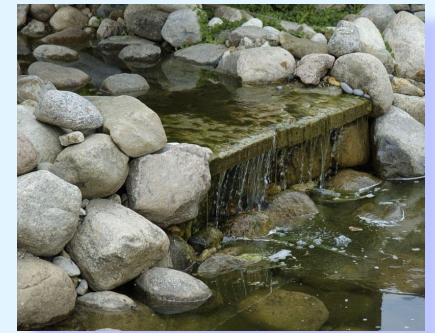
**Если хочешь быть
здоров – закаляйся!**



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;



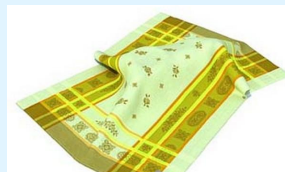
- обливание холодной водой всего тела;



- холодные ванны для ног;



- купание в водоёме;



- обтирание водой до пояса.



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



МОЛОДЦЫ!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!