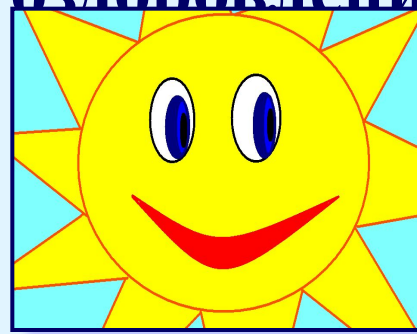


Если хочешь быть здоров – закаляйся!



Урок здоровья для 1 класса

оздоровления



солнце



вода

**Природные
факторы
оздоровлени**



воздух

растения



ароматы



**целебные
свойства**



**продукты
питания**

Формы закаливания



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!