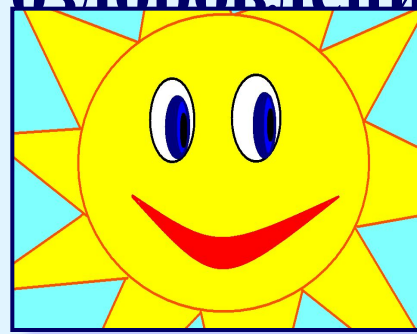


# Если хочешь быть здоров – закаляйся!



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!**