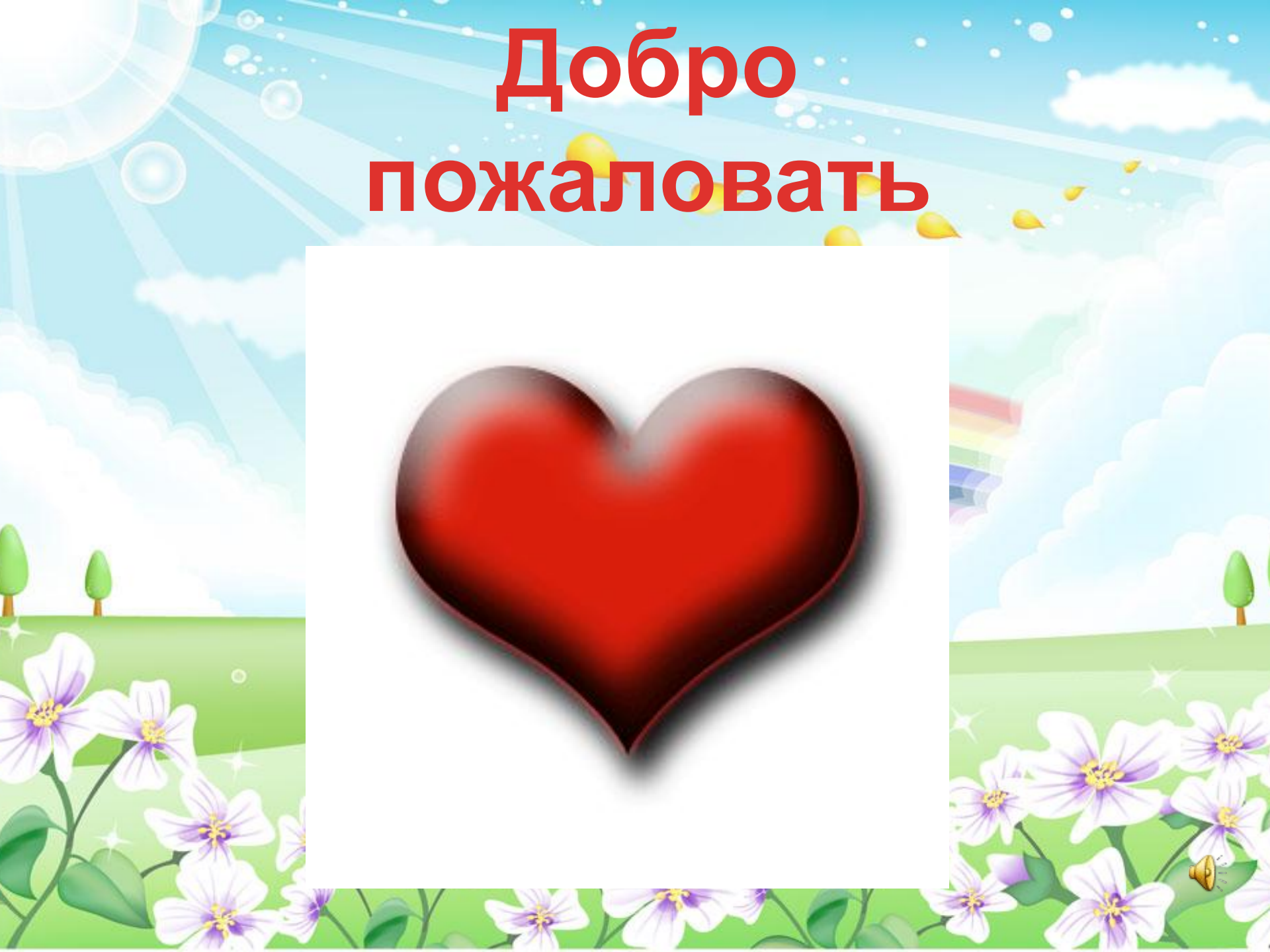


Добро пожаловать



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



Заболейкин

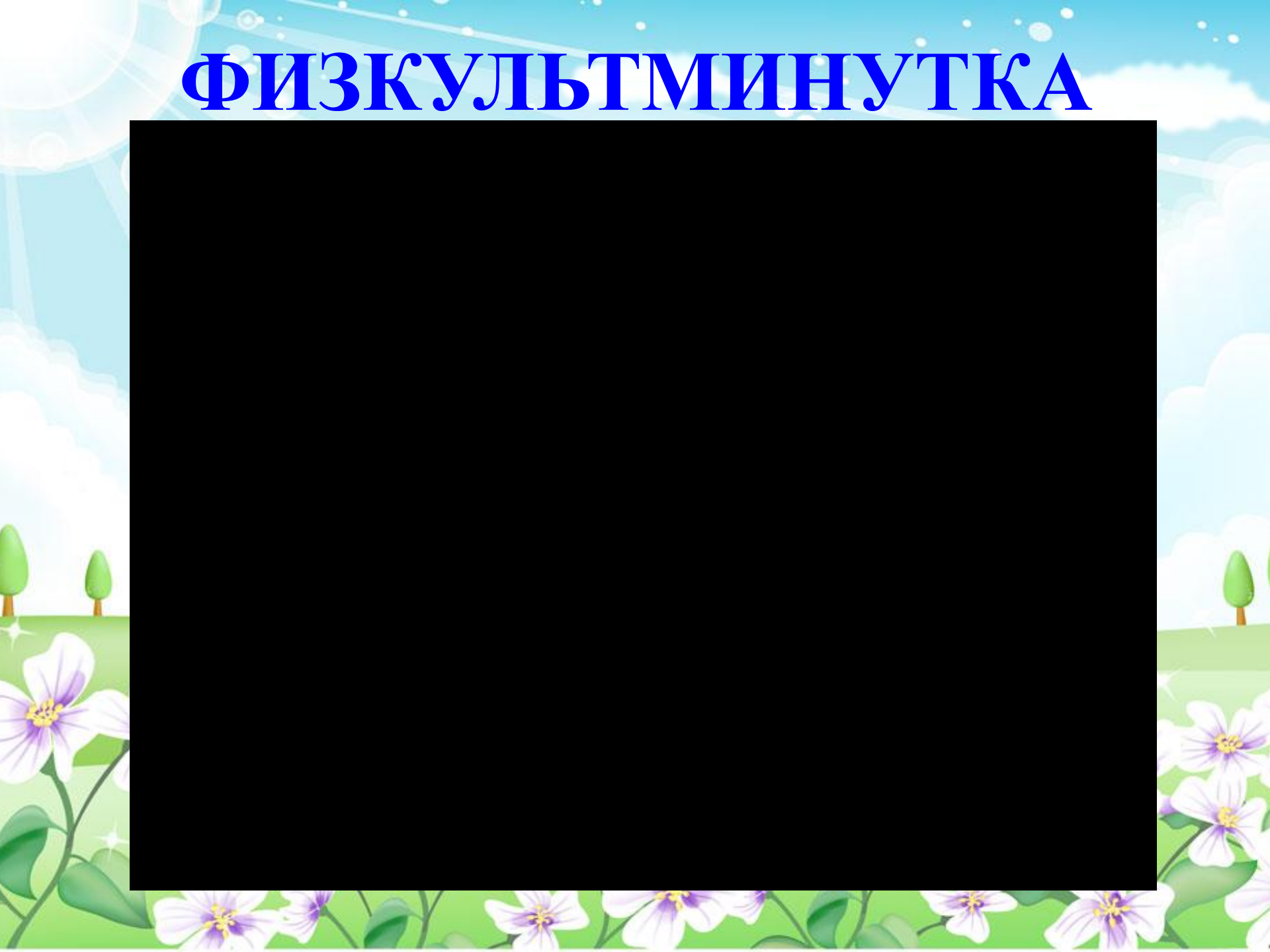
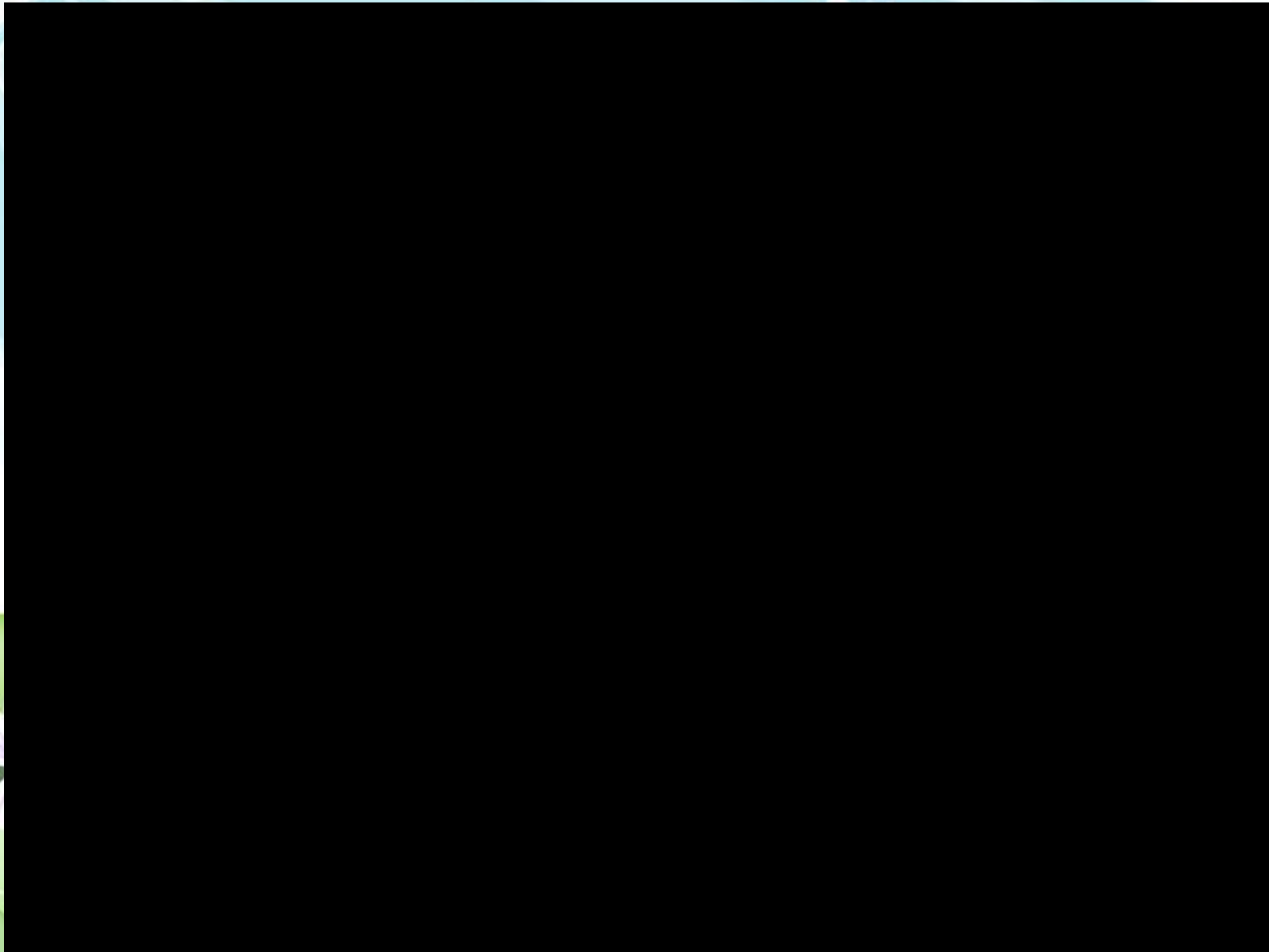




ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ

- **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



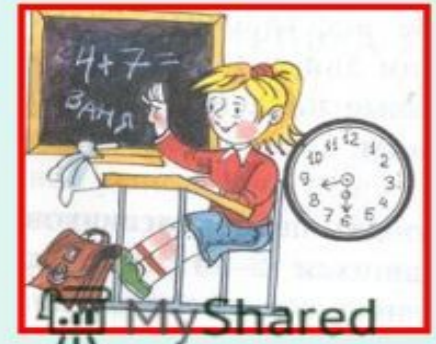
**Помни твердо, что... РЕЖИМ
В жизни всем необходим.**





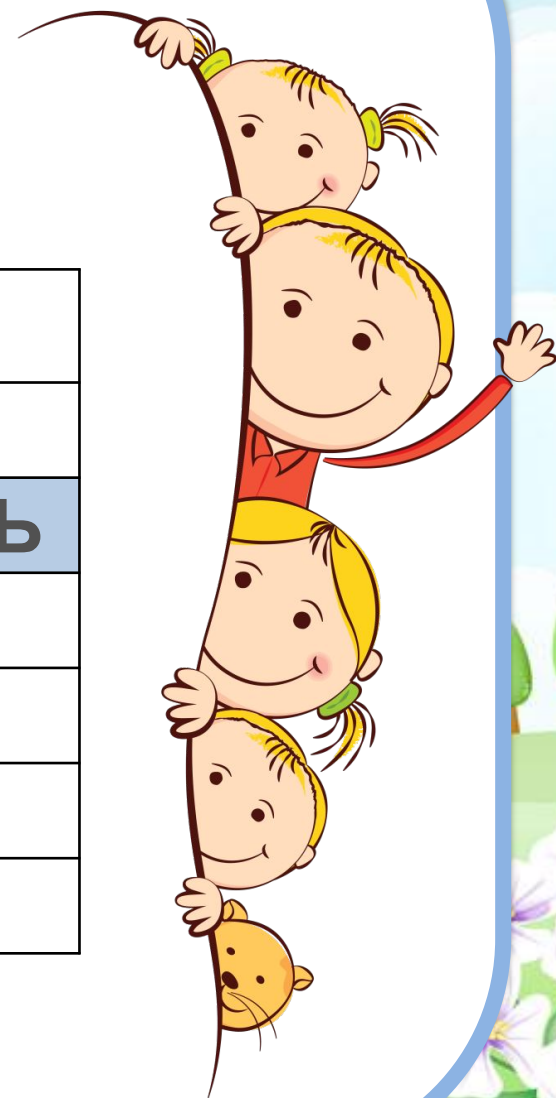
**РАБОТА В
ГРУППАХ**

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



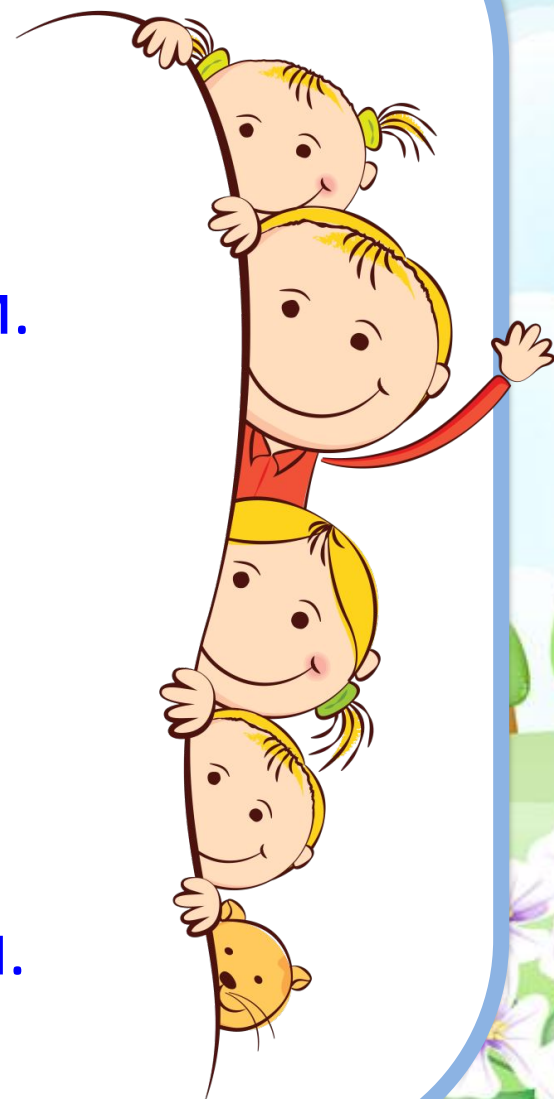
Если вам всё было понятно, возьмите гантелю зелёным цветом.



Если были небольшие затруднения, возьмите гантелю жёлтым цветом.



Если возникло много трудностей, возьмите гантелю красным цветом.



Спасибо за внимание

