

"Если хочешь быть здоров"



* Закаливание-

Повышени
устойчивост
организм
а к
простудны
заболевания
м





*** Начинать
закаливание лучше
весной и летом**

*** Основные правила
закаливания:**

**систематичность,
постепенность ,
учет особенностей
организма.**



*** Закаливание можно
проводить воздухом
и водой**



*** Закаливание должно
начинаться с
проветривания**



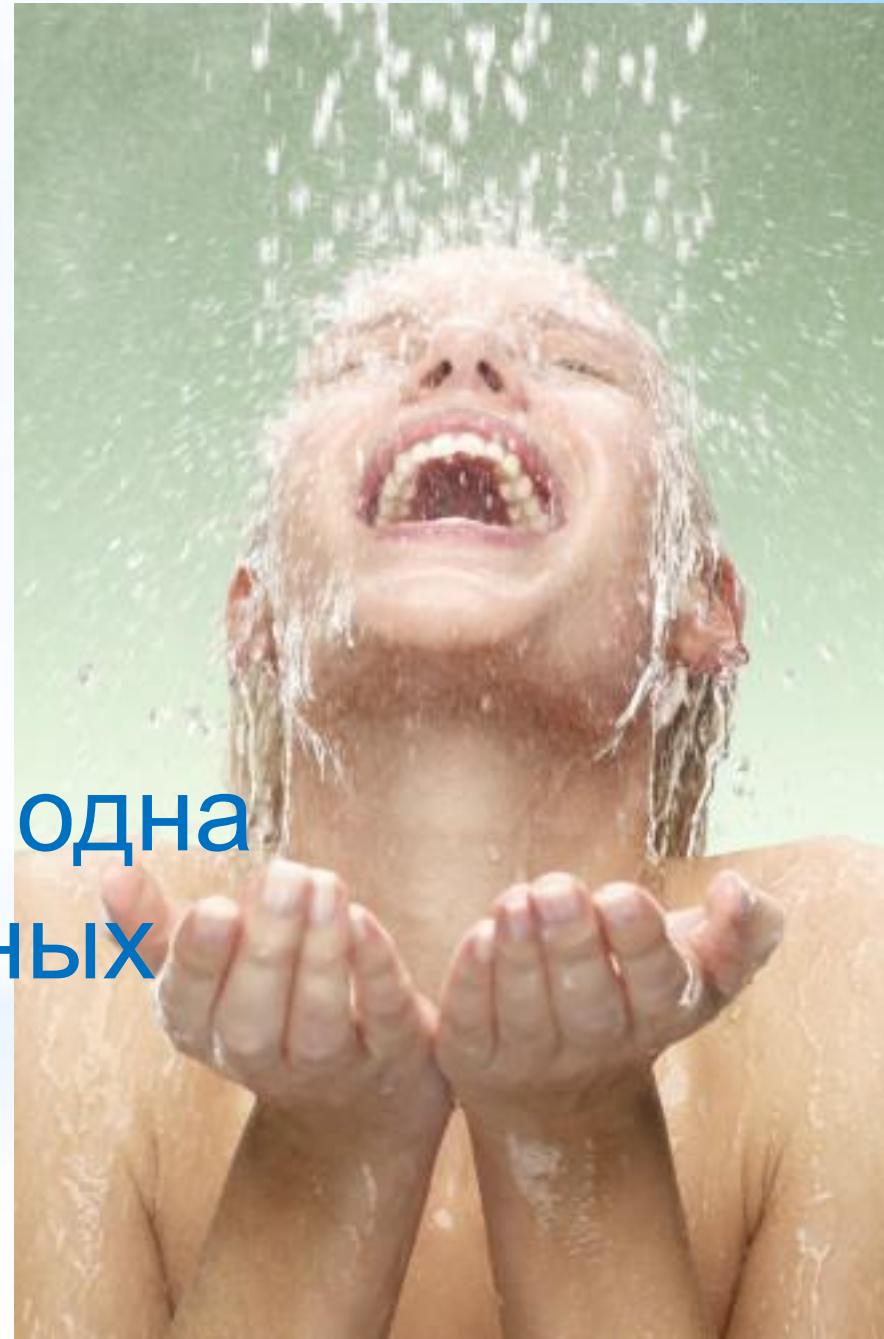
*** Хорошо сочетать с зарядкой**



*** Закаливанию
способствуют прогулки
, игры на воздухе**



*** Летом хорошо
ходить босиком**



Закаливание водой- одна из самых эффективных процедур

Закаливание водой:





* Купание в водоемах



*** Закаливание-самое
доступное средства
укрепления и сохранения
здоровья**

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

