

- прогулки в любую погоду;**
- хождение босиком по влажному песку, по траве;**
- спать с открытой форточкой;**
- одеваться по погоде.**

Что такое закаливание?

*Это тренировка,  
помогающая организму  
сопротивляться  
неблагоприятным  
погодным условиям (холоду,  
жаре, слякоти, сквознякам)*









# Обтирание



# Мытьё ног на ночь



# Воздушные и солнечные ванны



- *Очень редко болеет.*
- *Имеет чистую кожу, блестящие глаза и волосы.*
- *Всегда носит тёплую одежду.*
- *Хороший, спокойный сон.*
- *Всегда отличное, “солнечное” настроение.*
- *Имеет бледный вид, тусклый взгляд.*
- *Живёт не менее 80 лет.*
- *Если заболел, то быстро поправляется.*
- *Может без одышки пробежать 5 километров.*
- *Постоянно раздражителен.*
- *На уроках собран и внимателен.*
- *Излишне не утепляется.*

*Излишне не утепляется*

*Хороший, спокойный сон*

*Если заболел, то быстро поправляется.  
Очень редко болеет*

*Живёт не менее 80 лет* *На уроках собран и внимателен*

*Всегда носит тёплую одежду*

*Имеет чистую кожу,  
блестящие глаза и волосы*

*Всегда отличное,  
“солнечное” настроение*

*Может без одышки  
пробежать 5 километров.*

## Продолжите фразы

1. Сегодня я узнал новое  
о...
2. Мне понравилось  
выполнять задание...
3. Теперь я буду...