



Если хочешь быть здоров - закаляйся!

Закаляться можно снегом



А еще веселее с друзьями



Полезна гимнастика зимой на снегу



А можно обливаться водой



А можно обливаться вместе



Вода также может сделать вам массаж



Для здоровья полезно загорать



Нужно делать точечный массаж



Нужно чаще дышать свежим ВОЗДУХОМ



Спортом нужно заниматься



Обязательно нужно умываться и чистить зубы



Также полезно ходить по неровным поверхностям



Зарядка укрепляет мышцы и развивает координацию движений



Очень полезны контрастные ванночки с холодной и горячей водой



Полоскать горло необходимо для профилактики ангины



Еще для закаливания необходимо делать обтирание



Солнце, воздух и вода – мои лучшие друзья!



Надо вовремя делать прививки



Вы все усвоили?!



Девиз здоровых людей:

**«Если хочешь быть здоров -
закаляйся!»**