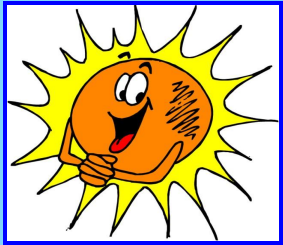


"Солнце, воздух и вода -
наши лучшие друзья!"

Автор: Яковлева Ирина Валентиновна,
учитель физической культуры
МАОУСОШ № 8 г. Старая Русса

Закаливание - очень важная процедура



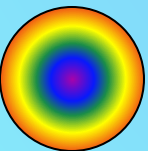
Закаливание солнцем



Закаливание воздухом

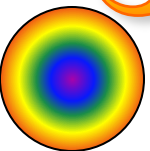


Закаливание водой

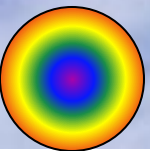




Закаливание солнцем

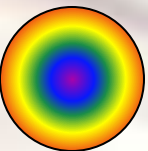


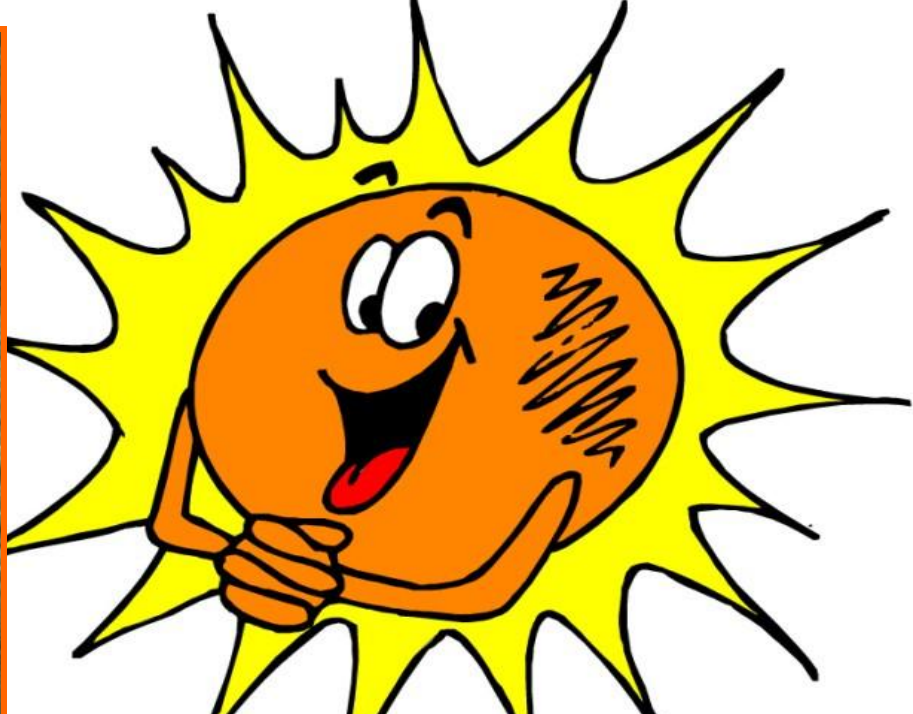
Закаливание воздухом



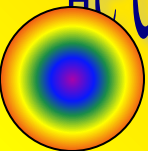


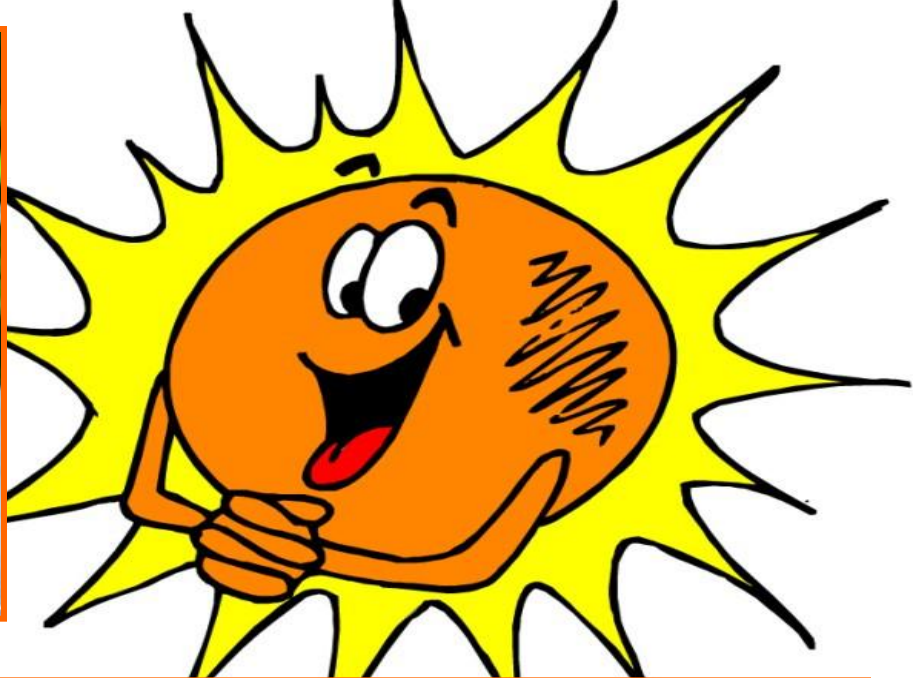
Закаливание водой



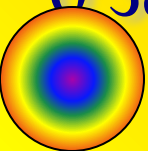


Солнечные ванны лучше принимать
на берегу реки, утром, пока воздух
не сильно прогрет солнцем

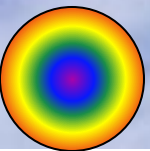




Положение для принятия
солнечных ванн -
лёжа, ногами к солнцу.
Нельзя забывать
о защите головы

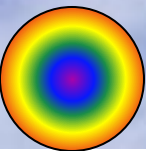


На открытом воздухе во время прогулок





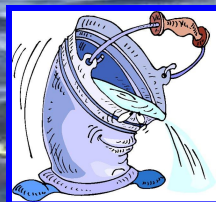
Во время
занятий спортом



Закаливание водой



обтирание



обливание



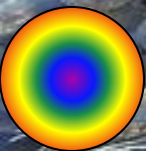
контрастный душ



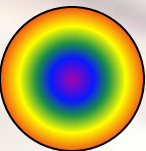
купание



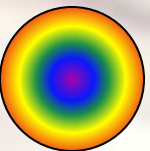
моржевание



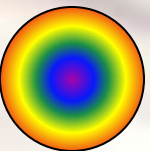
Если хочешь быть
здоров - обтирайся!



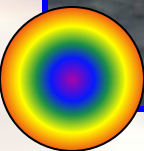
Если хочешь быть
здоров - обливайся!



Контрастный душ - путь к здоровью и красоте



Если хочешь быть
здоров - купайся!



Моржевание

