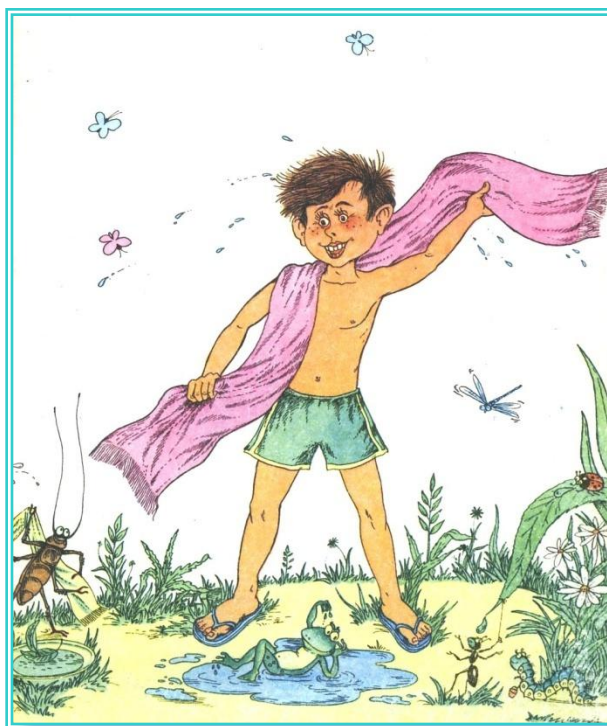


Если хочешь быть
здоров – закаляйся!



• **Здорóвье** — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

Пословицы о здоровье:

- ***Болен лечись, а здоров – берегись.***
- ***Быстрого и ловкого болезнь не догонит.***
- ***Здоровье не купишь, его разум дарит.***
- ***Чистая вода - для хвори беда.***
- ***Дал бы бог здоровья, а счастье найдем.***
- ***Здоров будешь - все добудешь.***
- ***Здоровье не купишь - его разум дарит.***
- ***Здоровьем слаб, так и духом не герой.***

Закаливание – это тренировка,
помогающая
организму сопротивляться
неблагоприятным
условиям.





загорание

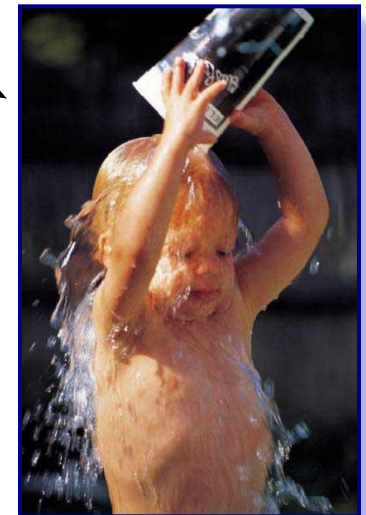


**хождение
босиком**



**прогулки на
свежем воздухе**

**Формы
закаливания**



обливание



купание в водоеме

Прославленный русский полководец А. В. Суворов, будучи от рождения хилым и болезненным, благодаря проводимому на протяжении долгих лет закаливанию сумел стать выносливым и стойким человеком.



Игра «Клуб закаливания»

- умывание холодной водой лица;



- умывание холодной водой до пояса;



- обливание холодной водой всего тела;



- холодные ванны для ног;



- купание в водоёме;



- обтирание водой до пояса.



Выберите слова для характеристики здорового человека:

- красивый
- толстый
- румяный
- бледный
- стройный
- неуклюжий



- сутулый
- крепкий
- ловкий
- сильный
- закаленный
- подтянутый

**Закаляйся,
если хочешь быть здоров!
Постарайся
позабыть про докторов.
Водой холодной обтирайся,
если хочешь быть здоров!**

**Будь умерен
и в одежде и в еде,
Будь уверен
на земле и на воде,
Всегда и всюду будь уверен
и не трусь, мой друг, нигде!**

**Ты не кутай
и не прячь от ветра нос
Даже в лютый,
показательный мороз.
Ходи прямой, а не согнутый,
как какой-нибудь вопрос!**

**Всех полезней
солнце, воздух и вода!
От болезней
помогают нам всегда.
От всех болезней всех
полезней
солнце, воздух и вода!**



**Я здоровье сберегу,
сам себе я помогу!**

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!