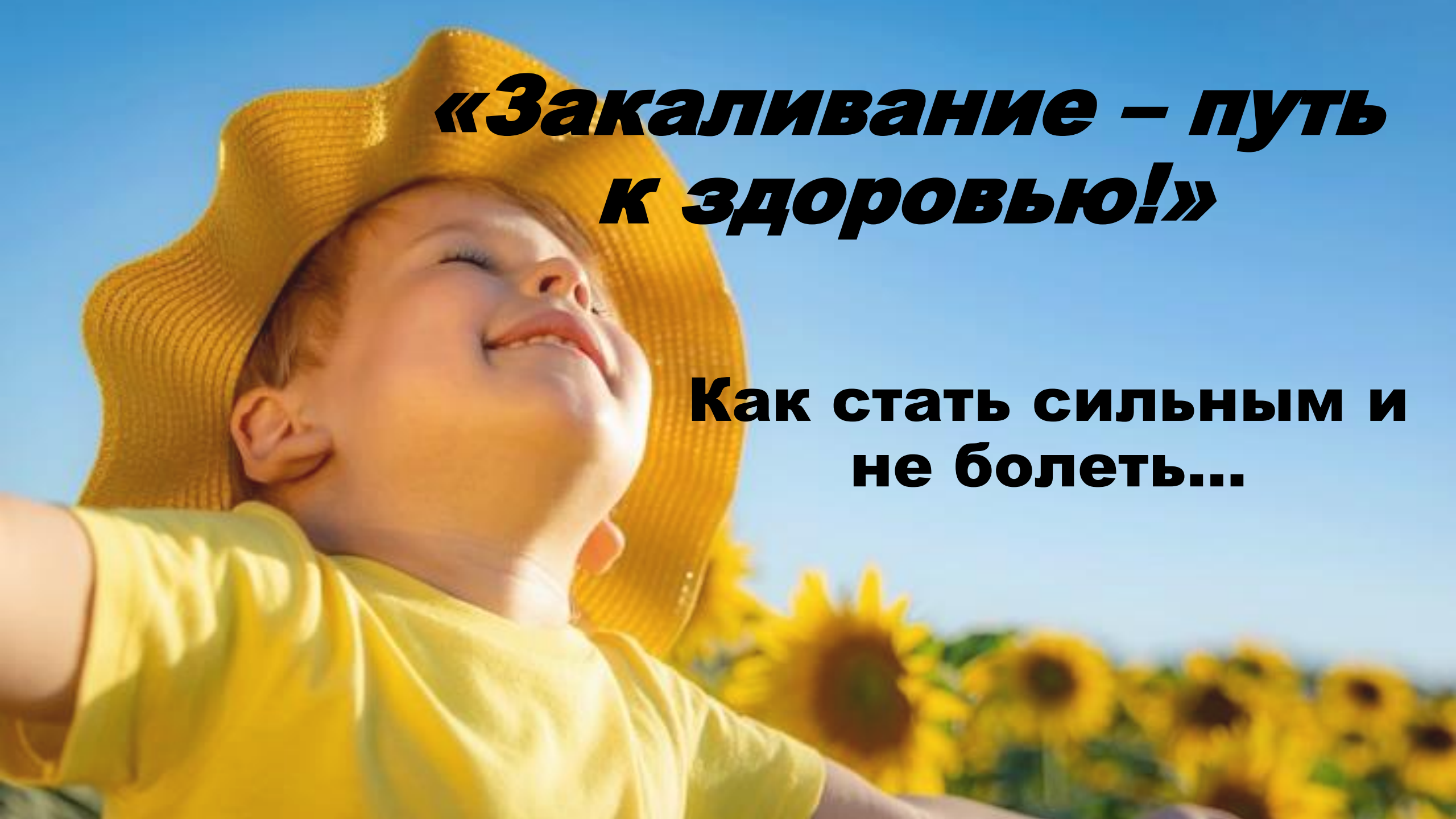




**«Закаливание – путь
к здоровью!»**

**Как стать сильным и
не болеть...**

**Закаливание —
это тренировка тела, чтобы
оно лучше переносило
холод, жару и другие
перемены**



Почему это полезно?

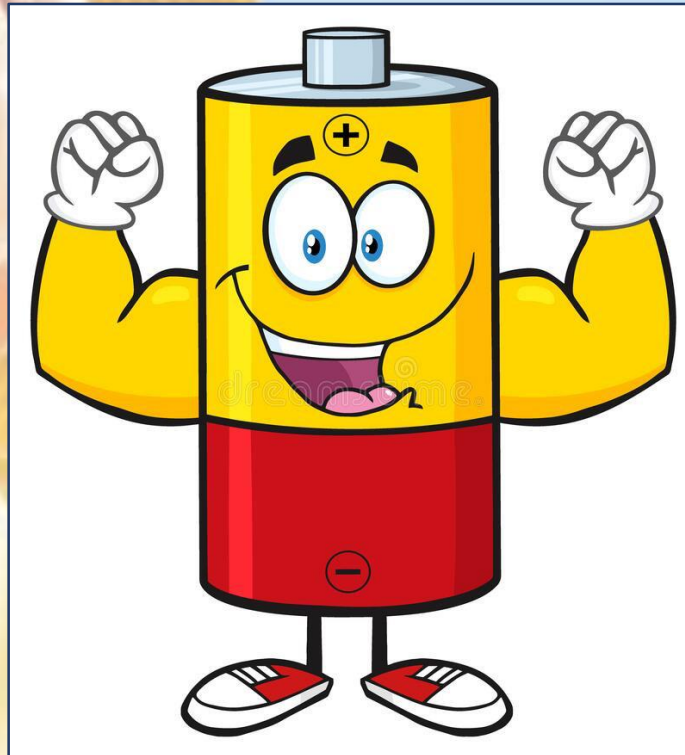


Реже бодем



**Хорошее
настроение**

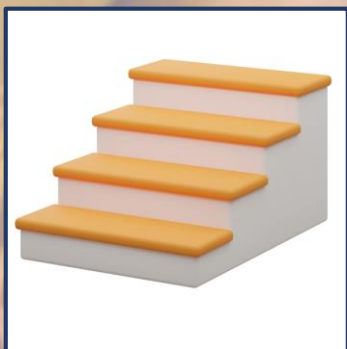
Больше энергии



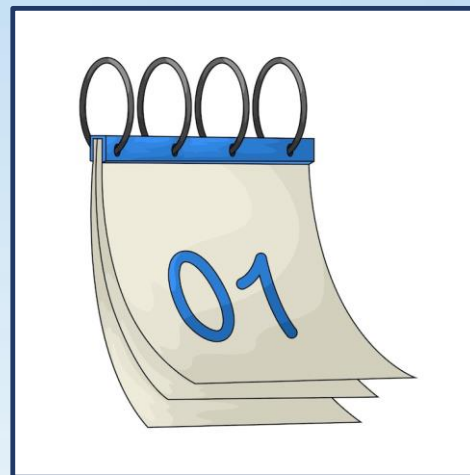
Крепкий сон

4 ключевых правила закаливания:

1. Начиная постепенно!



2. Делай регулярно!



**3. Консультируйся
с врачом!**



4. Слушай своё тело!



Виды закаливания:

- 1. Воздушные ванны**
- 2. Водные процедуры**
- 3. Ходжение босиком**
- 4. Солнечные ванны**
- 5. Зимнее закаливание**

1. Воздушные ванны

**Первые шаги —
просто дышать свежим
воздухом!**



Открой окно.

Походи в лёгкой одежде по комнате.

**Это уже закаливание! Попробуй каждый день по
5–10 минут.**

2. Водные процедуры



Вода - лучший помощник!

Начинай с обтирания мокрым полотенцем, потом пробуй умываться прохладной водой. Всегда спрашивай маму или папу!

3. Хождение босиком

Попробуй ходить босиком по разным поверхностям: ковру, траве, песку. Это укрепляет ноги и улучшает кровообращение!



4. Солнечные ванны

**Солнце даёт витамин D,
но важно не обгореть.
Гуляй утром или
вечером, надевай
шляпу и не забывай
пить воду.**



**Важно!!! Только в безопасное
время (утром или вечером) и с
защитным кремом!**

5. Закаливание зимой



**Зима — не повод
сидеть дома!
Двигайся и дыши
морозным
воздухом.**



**Зимние игры
— это тоже
закаливание!**



**Катание на
лыжах, коньках,
снежки — всё
это помогает
телу стать
крепче.**

Ты можешь стать Супергероем здоровья!



**Начинай
сегодня –
и твое
тело
скажет
тебе
спасибо!**



**Закаливание — это весело и полезно.
Попробуй хоть один шаг уже завтра.**