

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕНЬ ЗА ДНЁМ



Наше здоровье- в наших руках!



Закаливание- это образ жизни:

Ваш и Вашего ребёнка!

*Если Вы хотите, чтобы Ваш
маленький человечек был здоровым,
сильным и жизнерадостным, ведите
здоровый образ жизни и закаляйтесь!*

Правила закаливания

Начинать
закаливание - только
здоровым!



Закаливающие процедуры
проводить только в хорошем
настроении!



Закаливающие
процедуры
проводить
ежедневно!



Обязательно соблюдать
режим дня!



Закаливающие
процедуры проводить с
учетом сезонных
явлений!



Закаливание

в летний период





Закаливание

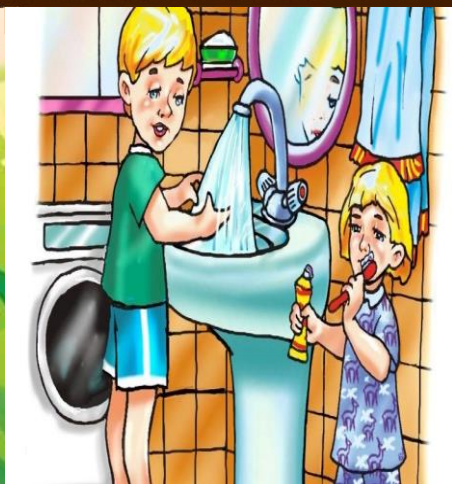
В осенний период

ЗАКАЛИВАНИЕ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД



ЗАКАЛИВАНИЕ

В ВЕСЕННИЙ
ПЕРИОД



ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ



Контрастный душ



Обливание

Обтирание мокрым полотенцем



Закаливание воздухом

Занятие физической
культурой и спортом

Утренняя гимнастика
на воздухе

Ходьба босиком
по дорожкам из камешков

Закаливание солнцем

Солнечные
ванны



Будьте здоровы!



