

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





Закаливание солнцем



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





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



# Закаливание водой



обтирание



обливание



контрастный душ



купание



моржевание

Если хочешь быть  
здоров - обтирайся!



*Если хочешь быть здоров - закаляйся!*



Если хочешь быть  
здоров - обливайся!



# Контрастный душ - путь к здоровью и красоте





Если хочешь быть  
здоров - купайся!



# Моржевание





Закаливание на открытом  
воздухе  
во время прогулок

Полубуйтесь  
окружающей  
природой



# Закаливание



во время  
занятий спортом

