

# ФИЗКУЛЬТУРА И ЗАКАЛИВАНИЕ



# *ЗАЧЕМ НУЖНА ФИЗКУЛЬТУРА?*



- *ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ*
- *ЧТОБЫ АКТИВНО ОТДЫХАТЬ*
- *ЧТОБЫ ФИЗИЧЕСКИ РАЗВИВАТЬСЯ*

# ЗАКАЛИВАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



# *ЗАКАЛИВАНИЕ ПОМОГАЕТ:*

- *ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ*
- *ПРИВЫКАТЬ К ЖАРЕ И ХОЛОДУ*

# *КАК ОДЕВАТЬСЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ?*

photosinbox.com



*ЛЕТОМ*

Футболка

Трико или шорты

Кроссовки

Если прохладно -  
олимпийка

*ЗИМОЙ*

Термобелье

Футболка и куртка

Трико

Кроссовки