

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