

# Классный час: «Как нужно закаляться»



Процесс закаливания организма является одним из способов укрепления здоровья человека.



# *Водные процедуры: душ,*



*обливание и обтирание,*



# *купание в морской воде*



# *хождение босиком*



*моржевание.*



**Закаливание организма в летнее время- это прежде всего принятие солнечных ванн.**





**Сперва начните с элементарных прогулок  
на свежем воздухе.**



Пребывание на свежем воздухе целесообразно  
объединять с активной деятельностью: зимой-катанием на  
лыжах и коньках,



летом-бегом, игрой в мяч и  
другими подвижными играми.



**Обливание. Правильное обливание холодной водой укрепляет как тело, так и дух человека. Обливание можно осуществлять как полностью, так и частично.**



Сделайте шаг навстречу здоровому образу жизни,  
начните закаливаться уже сейчас.

