## ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ РУКАХ





## Занятия физкультурой















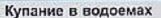
#### Закаливание — шаг к здоровью

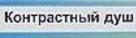
Закаливание — это оздоровительные процедуры с помощью воздуха, воды и солнца. Закаливание дарит нам крепкое здоровье, отличное настроение, помогает быть менее зависимым от природы, защищает от простуды и гриппа.



Как закалить свой организм?









**Умывание** холодной водой



Блог о здоровье для всей семьи: ziznzdorowaja.blogspot.com



Обтирание влажным полотенцем









### ПОДРУЖИВШИСЬ С ФИЗКУЛЬТУРОЙ, ГОРДО СМОТРИМ МЫ ВПЕРЕД! МЫ НЕ ЛЕЧИМСЯ МИКСТУРОЙ-МЫ ЗДОРОВЫ ЦЕЛЫЙ ГОД!



# Ваше здоровье в ваших руках!

