

Вывод:

- Занятия физической культурой и выполнение закаливающих процедур должны выполняться систематически.
- Занятия не должны вызывать утомление и переутомление.
- Для того, чтобы в достаточном количестве получать все необходимые питательные вещества, необходимо питаться 4 раза в день.

