

«Солнце , воздух и вода –
наши лучшие друзья!»

Составил: Назарова М.В.
воспитатель МБДОУ д/с 25 г.
Глазов Удмуртская Республика



Солнце, воздух и вода —
Наши лучшие друзья.
С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть.





СОЛНЦЕ

Солнечные ванны

- ❖ Утром при температуре воздуха не ниже +18
- ❖ Под влиянием солнца в организме образуется витамин D, необходимый для роста костей
- ❖ Нельзя находиться под солнцем более 30 минут
- ❖ Не забудь надеть головной убор
- ❖ Лучше загорать в движении: подвижные игры







ВОЗДУХ



Закаливание воздухом

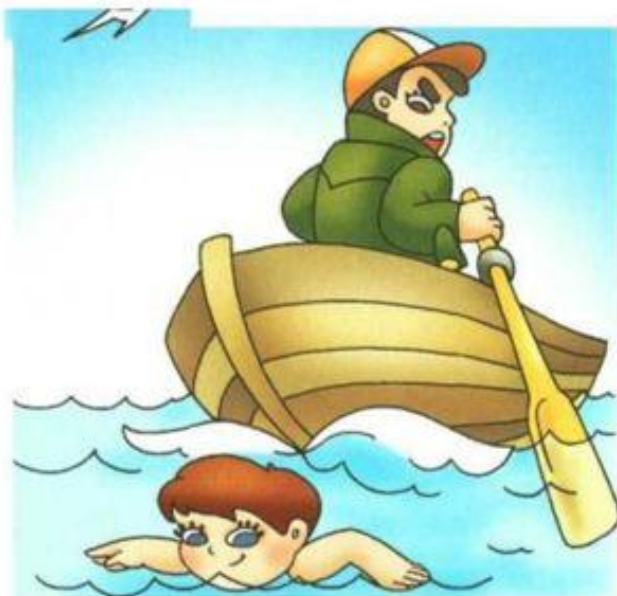
- На прогулке в любое время года помни об одежде (по сезону) и удобной обуви
- Закаливание воздухом можно проводить в любую погоду, главное – не переохлаждаться!





A conceptual image showing two sets of water droplets on a light blue background, arranged to resemble footprints. Each footprint consists of a large, elongated droplet for the heel and a series of five smaller, circular droplets for the toes. The word 'ВОДА' is written in white, bold, sans-serif capital letters across the center of the image, partially overlapping the droplets.

ВОДА



Катятся волны
от лодок с судами...
Спорить не стоит с такими
волнами!
Ты по возможности
их избегай,
Близко к корабликам
не подплывай:
Сверху пловца разглядеть
очень сложно,
Затормозить на воде
невозможно:
Может водой с головою
накрыть,
Может дыхание
перехватить...
Будет печальным финал,
вероятно:
Вряд ли ты сможешь
вернуться обратно...

Если развлекаться
будешь на воде,
Проследи, чтоб шутка
не вела к беде...
Не топи другого –
может оказаться,
Что воды случится
другу наглотаться,
Он запаникует, вырваться
станет –
И тебя с собою под воду
затянет!
И игра такая
грустно завершится...
Мы вам не желаем
в речке утопиться!



Не надо безобразничать
И делать дырки в круге;
Не стоит жизнью
рисковать Ни другу, ни
подруге.
Но если ты, но если ты
Шалун и злой проказник -
Недалеко и до беды:
Дырявый круг опасен.





Что такое закаливание?

- Закаливание – это тренировка, помогающая организму сопротивляться неблагоприятным погодным условиям (холоду, жаре, сл

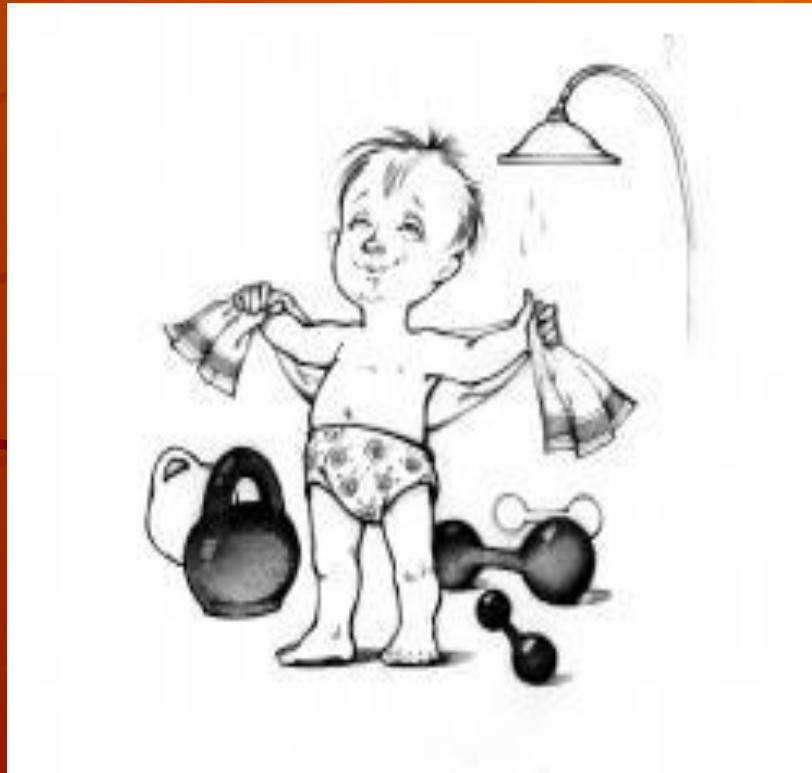
Закаливание - это

система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.



Первое правило закаливания:

- Если начал закаляться, закаляйся каждый день!



Второе правило закаливания:

- Закаляйся постепенно. Это для здоровья ценно!



Третье правило закаливания:

- Если закаляться - в радость,
Вам простуда – не подружка.
Вы здоровье берегите.
Это, дети, не игрушка.



- В здоровом теле – здоровый дух.
- Где здоровье, там и красота.
- Солнце воздух и вода – наши лучшие друзья.



Желаем
крепкого
здоровья!



А теперь
поиграем!!!

Выбери лишнюю картинку





