

«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.



A photograph of a winter forest. The ground is covered in snow, and the trees are mostly bare, with some evergreens visible. The sun is low in the sky, creating a bright, golden glow that filters through the trees, casting long shadows and creating a hazy, atmospheric effect. The overall color palette is dominated by warm yellows and oranges from the sunlight, contrasting with the cool blues and whites of the snow and sky.

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

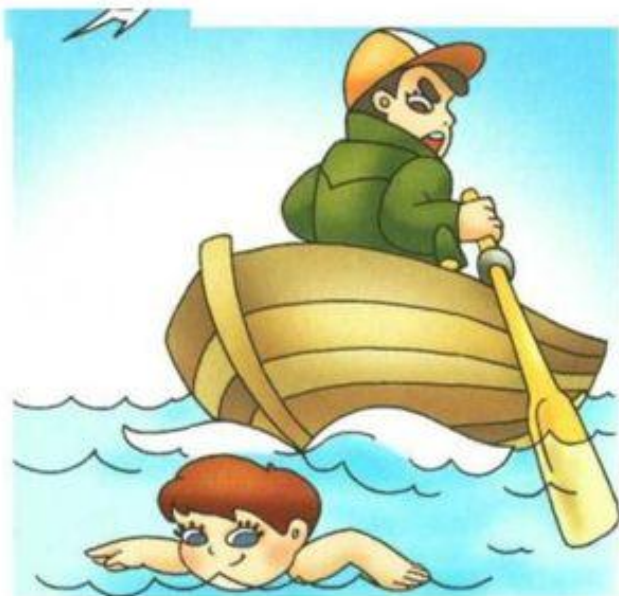
- На прогулке в любое время года помни об одежде (по сезону) и удобной обуви
- Закаливание воздухом можно проводить в любую погоду, главное – не переохлаждаться!





A graphic illustrating the concept of a water footprint. It features two footprints on a light blue background. Each footprint is composed of a large, elongated shape representing the heel and a series of smaller, circular shapes representing the toes. The word "ВОДА" is written in large, white, sans-serif capital letters across the center of the image, overlapping the footprints.

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 утонуться!



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

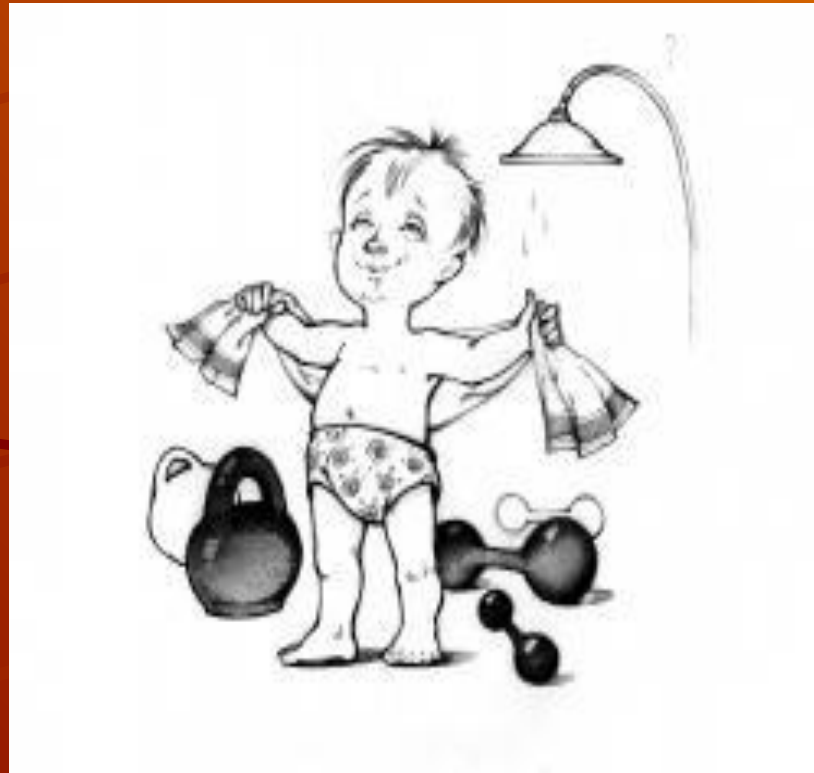
Закаливание - это

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





