

«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.

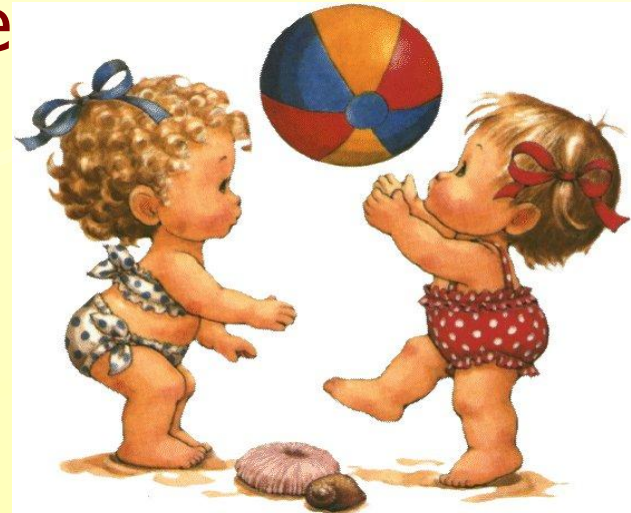


A photograph of a winter forest. The ground is covered in snow, and the trees are mostly bare, with some evergreens. A bright sun is shining from the center, creating a strong lens flare and illuminating the scene with a warm, golden light. The sun is positioned in the middle ground, slightly to the right of the center.

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

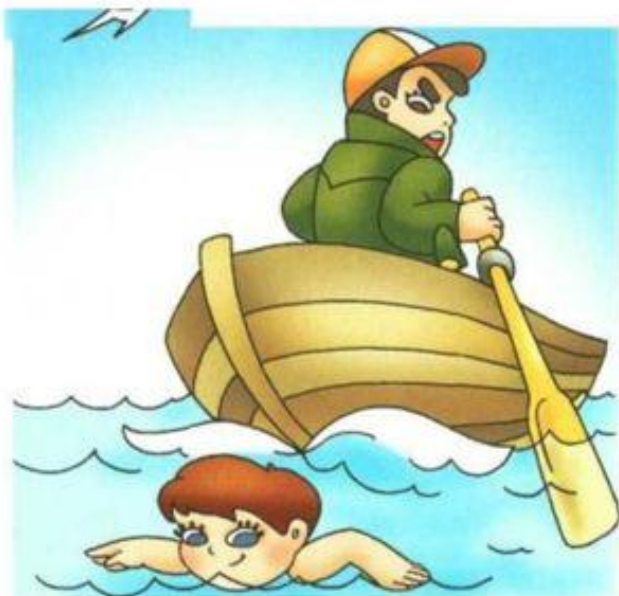
- На прогулке в любое время года помни об одежде (по сезону) и удобной обуви
- Закаливание воздухом можно проводить в любую погоду, главное – не переохлаждаться!





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, teardrop-shaped water droplet representing the heel and a series of smaller, circular droplets of varying sizes representing the toes. The word "ВОДА" is written in large, white, sans-serif capital letters across the center of the image, overlapping the two 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

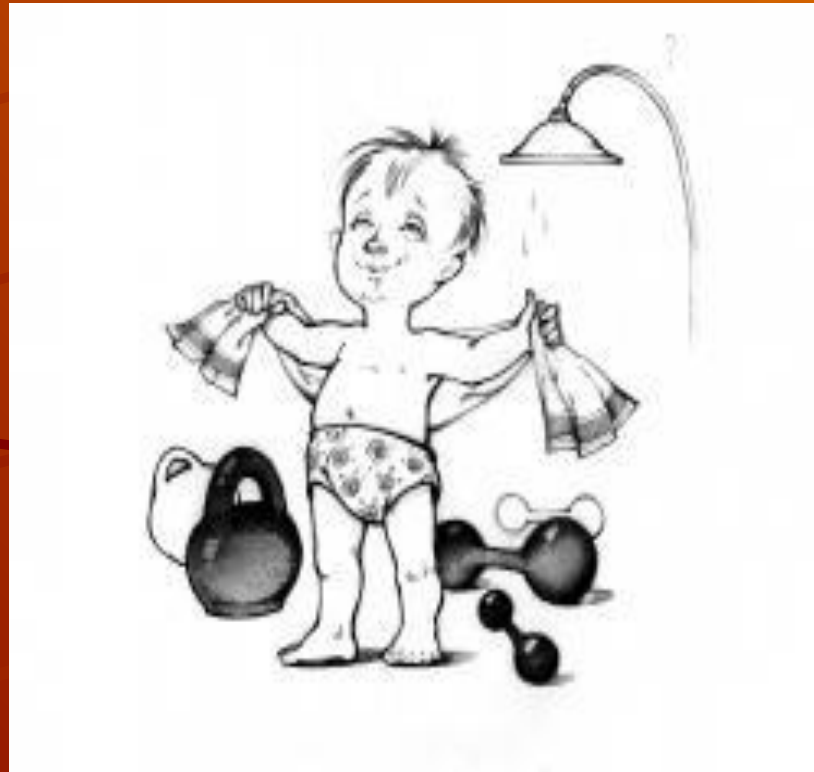
Закаливание - это

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!



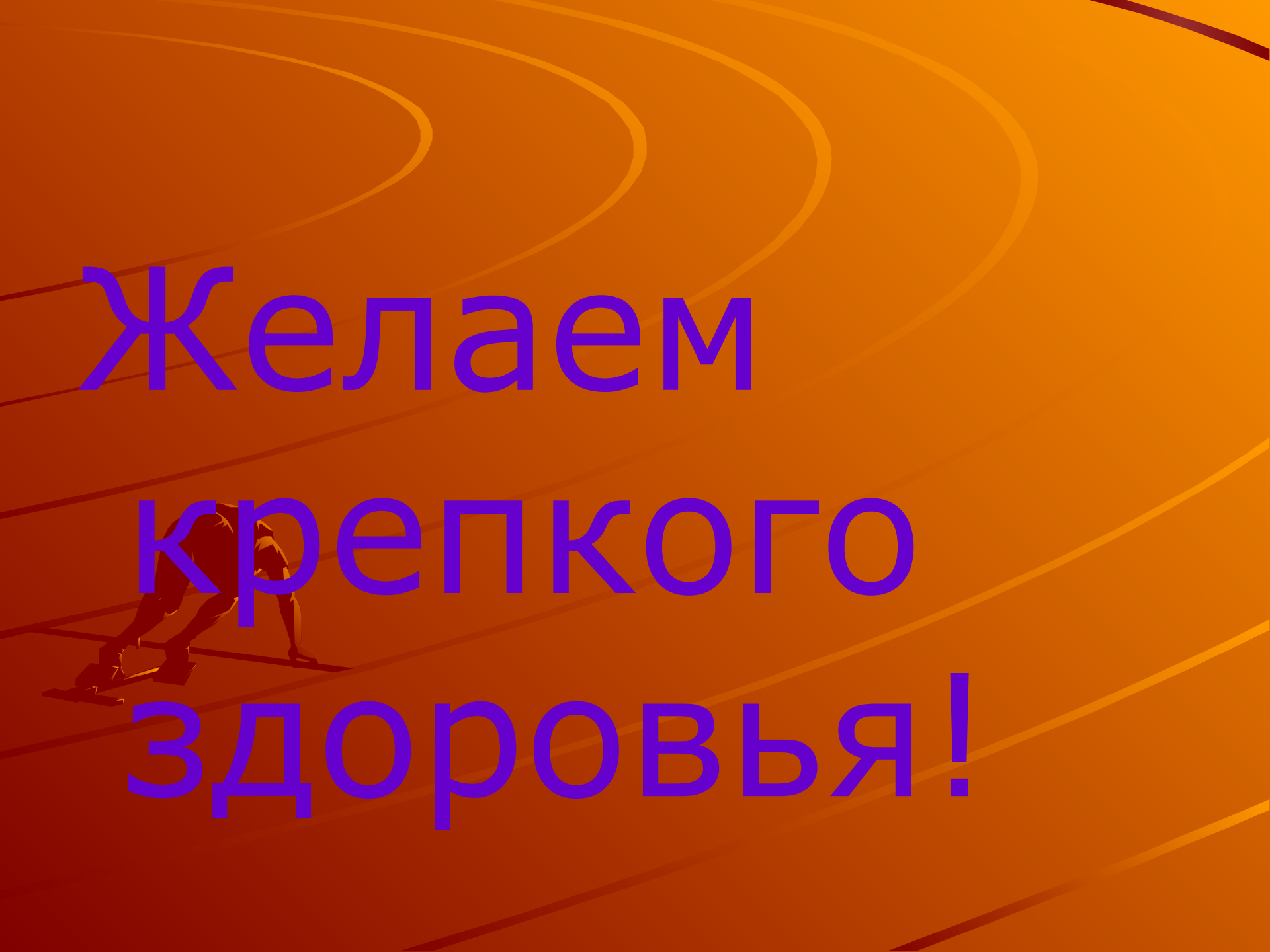
Третье правило закаливания:

- 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.



The image features a silhouette of a runner in a starting crouch on a track, overlaid with large blue text. The background is a warm orange gradient with curved lines suggesting a track. The text is arranged in three lines: 'Желаем', 'крепкого', and 'здоровья!'.

Желаем
крепкого
здоровья!

А теперь
поиграем!!!

Выбери лишнюю картинку





