

«СОЛНЦЕ , ВОЗДУХ И  
ВОДА – НАШИ  
ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ!»

A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying thicknesses, slanted diagonally from the bottom right towards the top right, set against a solid blue background.

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, играя в 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 переохладиться!







The image features a light blue background with two sets of water droplets arranged to resemble footprints. Each footprint consists of a large, elongated droplet for the heel and five smaller, circular droplets for the toes. The word "ВОДА" is written in a bold, white, sans-serif font across the center of the image, overlapping the droplets. In the bottom right corner, there are several thin, black, parallel diagonal lines.

**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 головой  
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, слякоти, сквознякам).

## 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!



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



Желаем крепкого  
здоровья!

