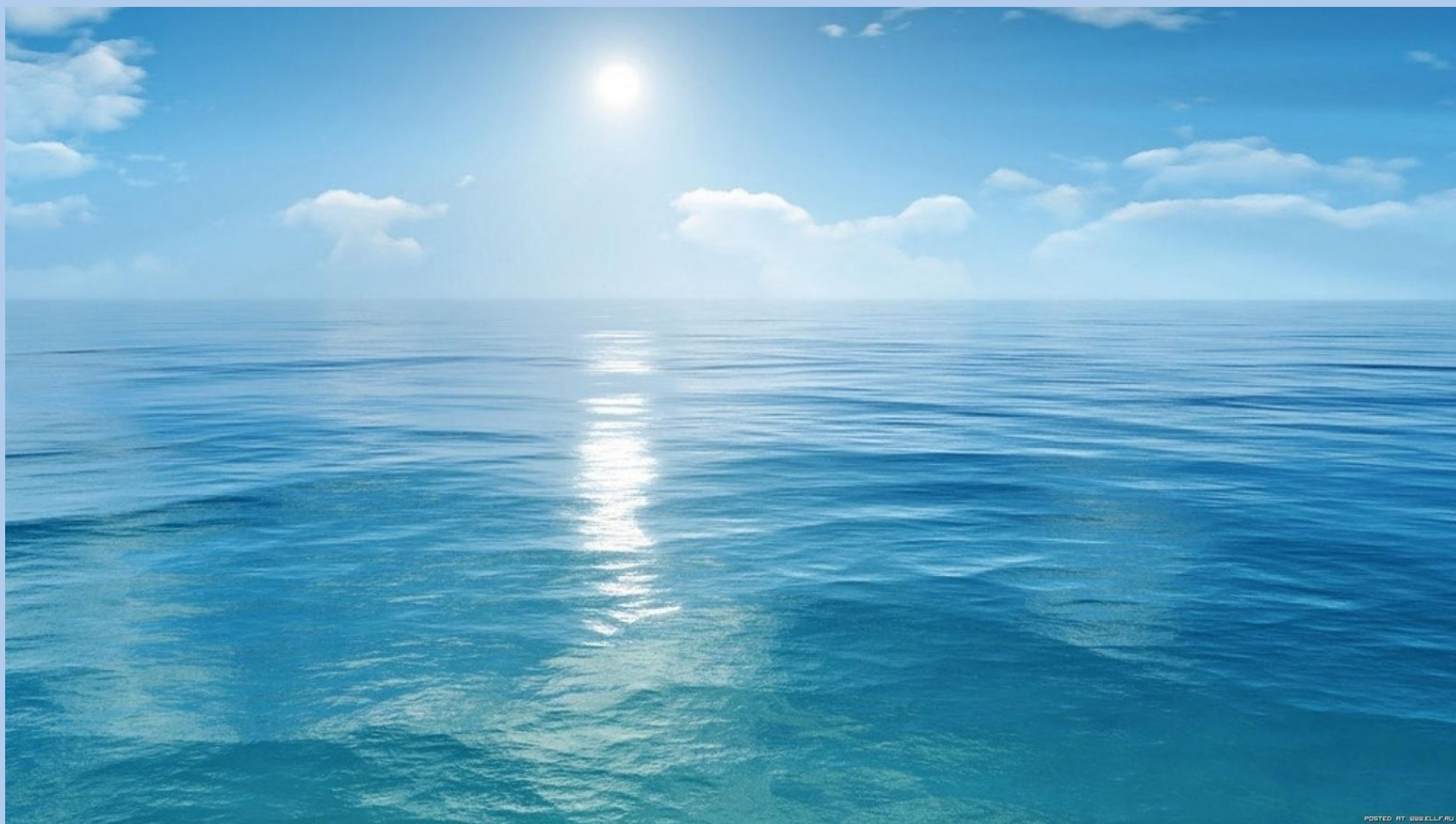


Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья!





Как не стыдно человеку
Чуть чего бежать в аптеку!
Там прими хоть сто пилюль -
Все равно здоровья нуль!
Зато у матушки природы
Полным полно других даров.
Прими леса, поля и воды,
И гор хребты и небосводы -
И ты практически здоров,
И ты практически здоров.

Юрий Энтин

Закаливание очень важная процедура



Закаливание солнцем



Закаливание водой

Закаливание водой



Закаливание солнцем

1. **Закаливание солнцем** – эффективное средство оздоровления и стимулирование роста ребёнка. Успешно используется закаливание солнцем в борьбе с рахитом. Солнечный свет, проходя через орган зрения, возбуждает нервную систему. Нервная система, в свою очередь, регулирует состояние и тонус всех систем организма; регулирует биоритмы, активизирует обменные процессы. Обладающие высокой биологической активностью ультрафиолетовые лучи, воздействуя на человека через кожу, повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, болезнетворным микробам, повышают иммунитет, снижают риск заболеваний.



Закаливание воздухом

Закаливание воздухом оказывает оздоравливающее воздействие на организм, стимулирует его защитные механизмы, предупреждает и излечивает болезни, связанные с дыхательной и сердечно-сосудистой системами, стимулирует обмен веществ, повышает уровень гемоглобина и эритроцитов в крови, укрепляет иммунную систему, способствует улучшению работы механизма терморегуляции за счет рефлекторного сужения и расширения кровеносных сосудов, положительно влияет на настроение, сон и аппетит, придает бодрость и свежесть, повышает тонус мышц, благотворно влияет на нервную и эндокринную системы. Воздух оказывает на тело также гигиеническое воздействие: способствует удалению с поверхности кожи паров и газов.



Закаливание водой

Закаливание водой – это очень полезная для организма человека процедура. При водном закаливании циркуляция крови в организме происходит интенсивней, принося органам и системам организма дополнительный кислород и питательные вещества. Закаливание водой можно разделить на несколько видов: **Обтирание, Обливание, Душ, Лечебное купание и моржевание.**

Народная мудрость

Мешком солнышка не поймашь.
Солнце прогреет - все поспеет.
Все мы растем под красным солнышком.
Солнце всходит - людям радость.

Воздуха словами не наполнишь.
Взапас воздухом не надышишься.
Воздух, сколько ни глотай, сыт не будешь.

Без воды и не туды, и не сюды.
Вода – сама себе царь.
Вода камень точит.
Под лежащий камень вода не течёт.



Стихи о солнце

Р. Карапетян

А у солнца - сто забот:
Обогреть наш огород,
Все цветочки распустить,
На веранде погостить,
После ливня, на бегу,
Сделать радугу-дугу.
И Наташке-хохотушке
На нос бросить конопушки.

А. Малаев

Солнышко на небе
Раньше всех встаёт.
Поздно спать ложится,
Как не устаёт?
Я бы не смогла так -
По его пути,
За один денёчек
Небо всё пройти!

В. Берестов

Солнце с тучкою опять
В прятки начали играть.
Только солнце спрячется-
Тучка вся расплачется.
А как солнышко найдется-
В небе радуга смеется.



Стихи о воздухе

Воздух – это-то, чем дышим.
Через воздух звук мы слышим.
В воздух, в небо и в полет
Улетает самолёт.

Птица в воздухе летает.
Разным воздух наш бывает,
Воздух может быть
прозрачным,
Пахнуть может дымом дачным.

Может пахнуть апельсином,
Кофе, завтраком, бензином.
Он из фена вылетает,
Тёплым он тогда бывает.
А когда вокруг мороз,
Щиплет больно он за нос.

Шторой в комнате играл,
Бурю в море он поднял...
Воздух разный, он такой!
Где найдём его с тобой?

Оксана Крынина

Свежий воздух малышам
Нужен и полезен!
Очень весело гулять нам!
И никаких болезней!...



Стихи о воде

Татьяна Жиброва

Познакомьтесь, мой дружок -
Маленький и быстрый
Синеглазый ручеек
Чубчик серебристый.
Он бежит издалека,
По камням и сучьям.
Я завидую слегка:
Ах, какой везучий!
Он увидит океан,
Корабли и чайки.
Каждый мальчик-капитан
О таком мечтает.
Поспешает ручеек
По траве и шишкам
А на спинке он везет
Лодочку мальчишки.



Татьяна Маршалова

Гонит капля
дождевая
Ручеек за ручейком,
Те бегут не унывая
В реки быстрые.
Потом...
А потом и синь
морская!
А за нею – океан!

Загадки про солнышко

Выше леса Колобок.
Колобок - горячий бок.
А как спрячется за лес.
Апельсин среди небес.
(Солнышко)

В синем небе жёлтый
Блин.
Ну давай его съедим!
Нет уж больно Блин горяч
Ты свои ладоши прячь.

(Солнышко)

Загадки про воздух

Через нос проходит в грудь и
обратный держит путь.
Он невидимый, и все же, без
него мы жить не можем.
(Воздух)

Без рук, без ног, а ворота
отворяет , и нас обгоняет.
(Воздух)

Загадки о воде

Я и туча, и туман,
И ручей, и океан,
И летаю, и бегу,
И стеклянной быть
могу!
(Вода)

Чего в гору не
выкатить,
В решете не унести
И в руках не
удержать?
(Вода)

ЗАКАЛЯЙСЯ, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ!!!

Закаляйся, если хочешь быть здоров,

Закаляйся, и без всяких докторов

Водой холодной обливайся,

Если хочешь быть здоров!

От болезней – солнце, воздух и вода

От болезней помогают нам всегда.

От всех болезней всех полезней

СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА!!!

Спасибо за внимание! Желаем Всем здоровья!

