

***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

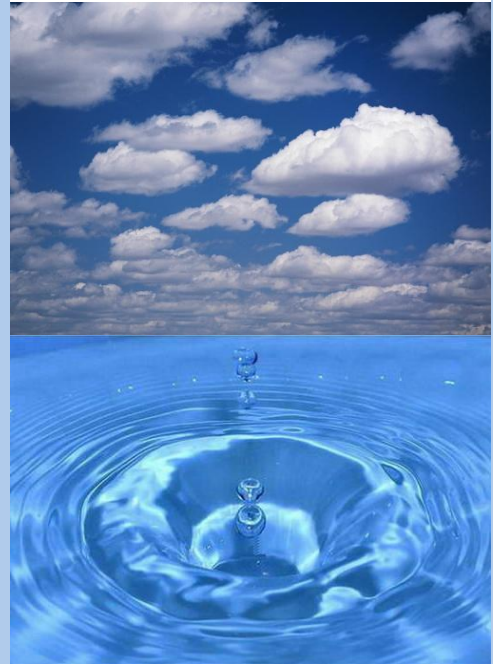
Закаливание водой – это очень полезная для организма человека процедура. При водном закаливании циркуляция крови в организме происходит интенсивней, принося органам и системам организма дополнительный кислород и питательные вещества. Закаливание водой можно разделить на несколько видов: **Обтирание,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

