

«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 white, bold, uppercase Cyrillic letters 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!

