

«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 footprints. 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!

