

Влияние Солнца на человека



Цели и задачи:

1. Познакомить с понятием «закаливание».
2. Развивать знания о правилах закаливания.
3. Формировать знания о приёме солнечных ванн.

**Солнечный свет – и
целитель,
и надёжный союзник
в борьбе
с болезнями.**

Что такое закаливание?



Закаливание – это комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодно-климатических условий.

**«Закаливать человека – это
приучать его ко всем
лишениям, непогоде,
воспитывать в суровости»**

В. Даль

**Г. Н. Сперанский рассматривал
закаливание как воспитание в
организме способности быстро
и правильно приспособляться
к меняющимся внешним
условиям.**

Профилактическая роль закаливания

**Не лечит,
а предупреждает
болезнь.**

Закаливание солнцем



Биологический эффект

- Образование в организме витамина D.
- Улучшение состава крови.
- Обладает бактерицидным действием.
- Оказывает тонизирующее действие.

Солнечные ванны



Приёмы солнечных ванн

1. Принимать лучше утром, а также ближе к вечеру.
2. Спустя 1,5-2 часа после приёма пищи.
3. Нельзя принимать ванны сильно утомлёнными.
4. Использовать минутный способ дозирования.
5. Во время приёма солнечных ванн нельзя спать!
6. Голову нужно прикрывать панамой, а глаза тёмными очками.
7. После приёма следует сделать обливание или другую водную процедуру.

Интересный

ОПЫТ



Пусть всегда будет
Солнце, дарящее
любовь и тепло
каждому человеку благо!



**Пусть его лучистая
энергия помогает
каждому укреплять
здоровье,
набираться сил
и энергии!**

