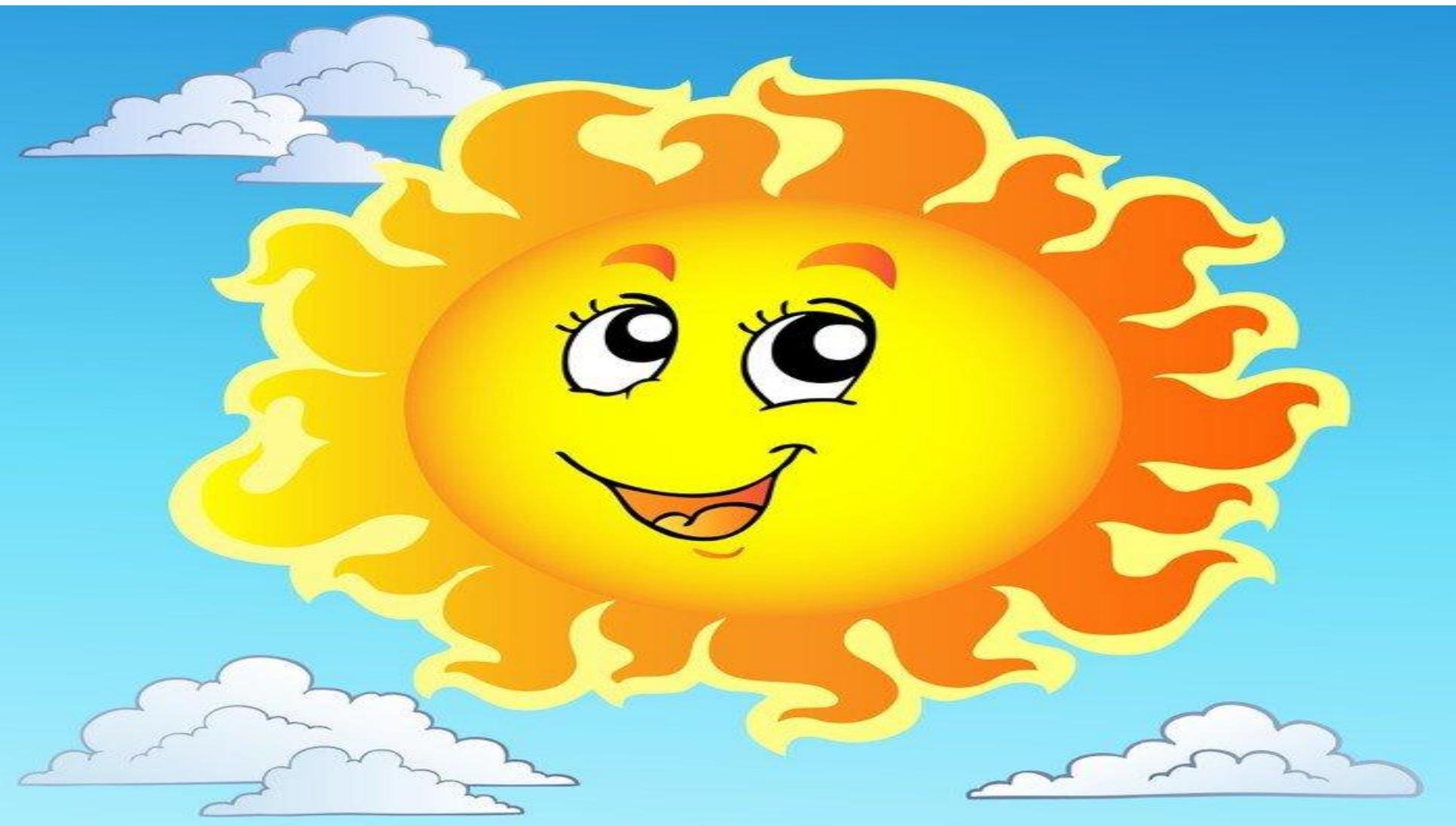


Тема : « Как правильно загорать? «Составление индивидуальных правил загара».



-Отгадайте загадки :

Не высоко, не низко  
Не далеко, не близко  
Проплывает в небе шар-  
Раскаленный как пожар.....

Я всегда со светом дружен,  
Если солнышко в окне,  
Я от зеркала, от лужи  
Пробегаю по стене.....



-Хорошо, ребята давайте вместе подумаем что же такое солнце?

1.солнце -.то источник света на Земле, утром ,днем когда выходит солнце все освещается.

2.так же солнце источник тепла.

-А кто знает какую же температуру дает нам солнце? С каким знаком стоит температурное значение в летнюю ,жаркую погоду?

-Температура становится со знаком плюс.

3.солнце это такая же звезда как и другие, но оно находится намного ближе других звезд к Земле, поэтому его лучи согревают нашу планету и освещают ее.

-Солнце по размеру о-о-очень большое , горячее , лучи солнца дают нам тепло. Какую же пользу приносит нашему организму солнце?

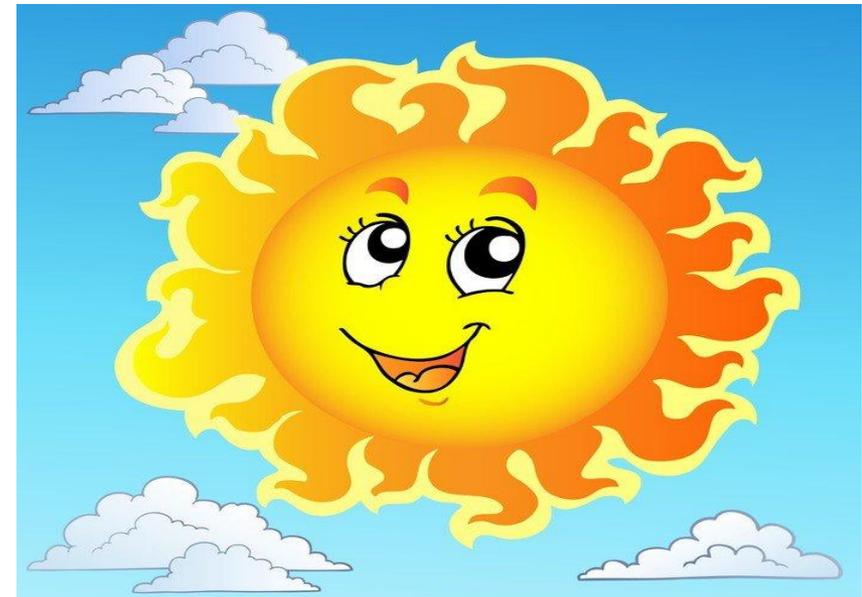
- 1.под действием солнца вырабатывается Витамин Д, который укрепляет кости и иммунитет.
- 2.под действием солнца в головном мозге вырабатывается сератонин- « гормон счастья» и у нас повышается настроение.
3. так же микробы под действием солнца погибают. Какой мы делаем вывод- солнце обладает антибактериальным действием.

-Следует помнить , что солнце может оказывать и неблагоприятное воздействие на наш организм.

- 1.Летом,когда жарко наша кожа чувствует солнечные лучи, поэтому при длительном пребывании на солнце можно получить ожог.

Признаки солнечного ожога :

- покраснение кожи.
- озноб ,повышается температура.
- у человека появляется головокружение.
- болит живот.

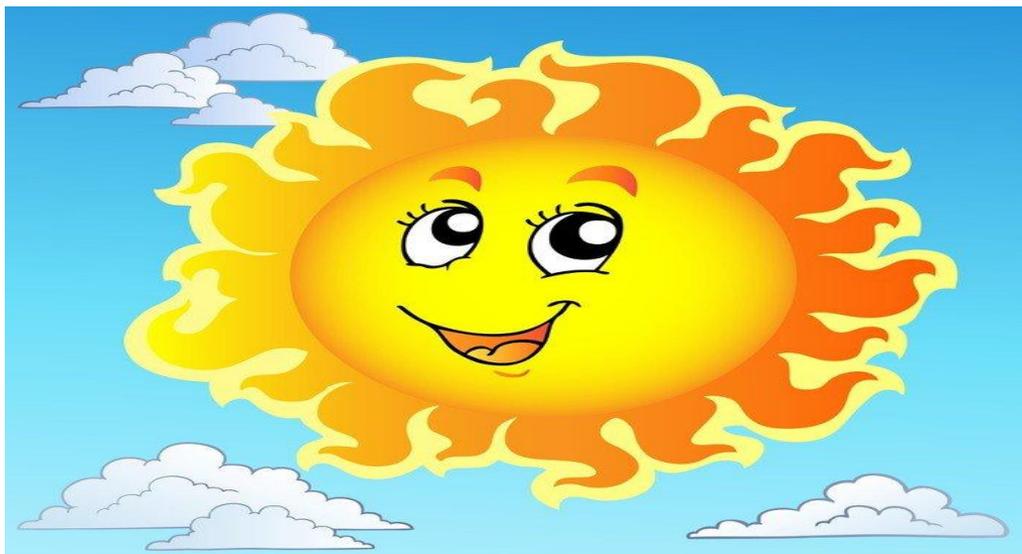


-Как же человеку справиться с солнечным ожогом?

- сказать старшему.
- уйти с солнечного места в тень.
- а если небольшое покраснение кожи необходимо использовать крем после загара, можно кефир или сметану.
- а если ярко выраженные симптомы солнечного ожога ?- тогда необходимо вызвать врача.

Если человеку не хватает солнца ,он живет в северных районах нашей страны -могут возникнуть заболевания опорно-двигательного аппарата, костной системы такие как:

- 1.кариес.
- 2.рахит.



# Физкультминутка для

глаз:

-Если глазки устали выполните такие упражнения:

- 1.Зажмурьте глаза , а потом откройте их. Повторите 5 раз.
- 2.Делайте круговые движения глазами :налево – вверх –направо –вниз –направо - вверх – налево – вниз . Повторите 5 раз.
- 3.Посмотрите вдаль , сосчитайте до 5.
- 4.Посмотрите перед собой , сосчитайте до 5.



- Скажите , пожалуйста , полезен ли загар?
- При недостатке солнца какого недостаёт витамина?

