

«Солнце , воздух и вода –  
наши лучшие друзья!»



Солнце, воздух и вода —  
Наши лучшие друзья.  
С ними будем мы дружить,  
Чтоб здоровыми нам быть.



A photograph of a winter forest. The ground is covered in snow, and the trees are mostly bare, with some evergreens. A bright sun is shining from behind the trees, creating a strong lens flare and illuminating the scene with a warm, golden light. The sun is positioned in the center of the frame, slightly above the horizon line.

**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
- 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 переохлаждаться!



A graphic illustrating the concept of a water footprint. It features two footprints on a light blue background. Each footprint is composed of a large, elongated water droplet representing the heel and a series of smaller, circular droplets representing the toes. The word "ВОДА" is written in large, white, sans-serif capital letters across the center of the image, overlapping the footprints.

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 головою  
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).

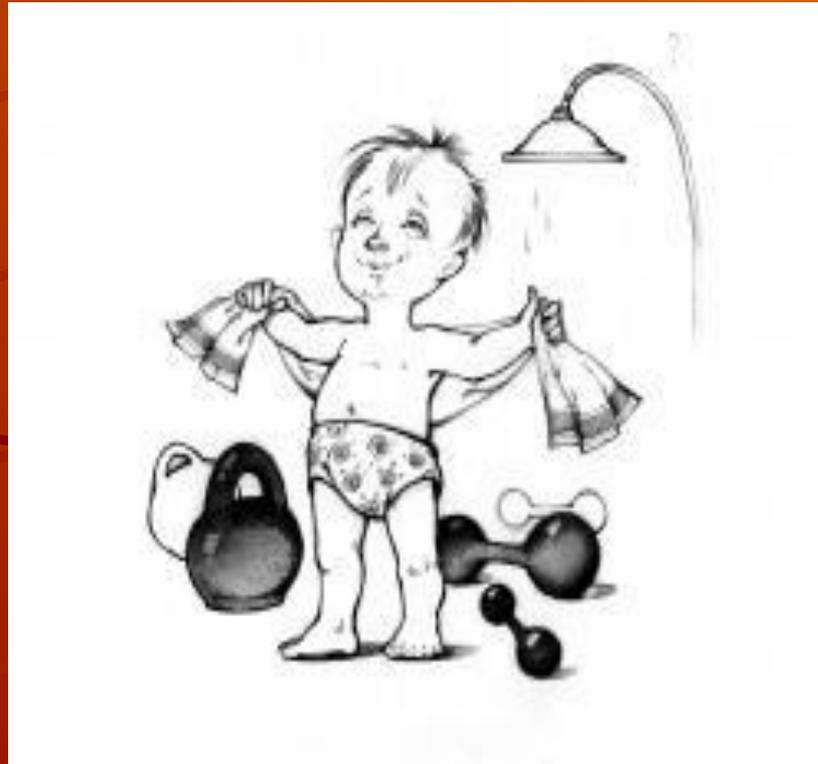
## Закаливание - это

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!



# Третье правило закаливания:

- Если закаляться - в радость,  
Вам простуда - не подружка.  
Вы здоровье берегите.  
Это, дети, не игрушка.



Желаем

крепкого

здоровья!

