A vibrant, cartoon-style illustration of a bright day. A large, smiling sun with rosy cheeks is on the left. A multi-colored rainbow arches across the sky. A bright yellow star is in the center. The background is a clear blue sky with a few white clouds. In the foreground, a rolling green hill is covered in small white flowers. A small village with various houses and trees is visible on the horizon.

Презентация

“Солнце, воздух и вода наши верные друзья”



A vibrant, cartoon-style illustration of a bright day. A large, smiling sun with a face is on the left, with a multi-colored rainbow arching over it. The sky is light blue with a few white clouds and a bright yellow starburst. In the foreground, there are rolling green hills with small white flowers. In the middle ground, a small village with various houses and trees is visible. The overall scene is cheerful and bright.

Самое благоприятное время года для начала закаливания водой – лето и осень. Лучше всего проводить процедуры в утренние часы, сразу же после сна или в конце утренней зарядки. Вначале водные процедуры рекомендуется проводить при температуре воздуха 17–20° С, а затем по мере закаливания и при более низкой.

А почему?



Принимать солнечные ванны полезно. Кожа под лучами Солнца становится темной (загорает) и в организме вырабатывается витамин D. Но надо знать меру.



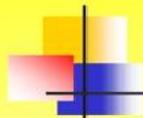
Игры на свежем воздухе укрепляют наши мышцы, делают нас ловкими и выносливыми.



А купание и плавание в водоеме или бассейне не только приятно, но и повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Кстати, если нет водоема, то подойдет бассейн.



"Что говорят в народе?"



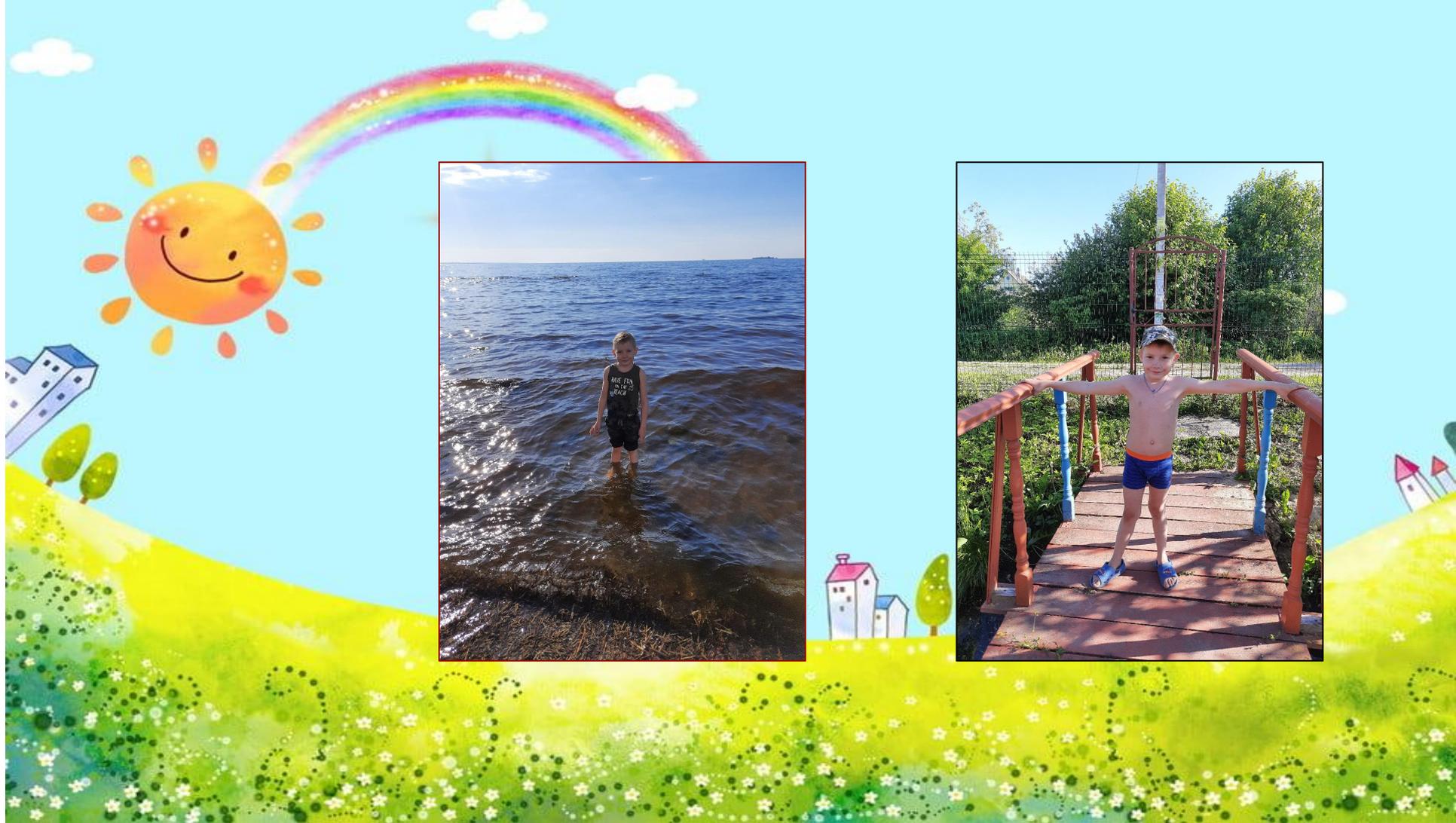
- *Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья*
- *В холод - каждый молод*
- *Воды холодной не бойся – ежедневно ею мойся*
- *Куда часто заглядывает солнце – там редко бывает врач*
- *Босиком ходить – здоровым быть*
- *Болезнь легче предупредить – чем лечить*
- *Если хочешь быть здоровым – закаляйся*
- *Ничего так сильно не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие (философ Аристотель)*



Если хочешь
быть здоровым
закаляйся!



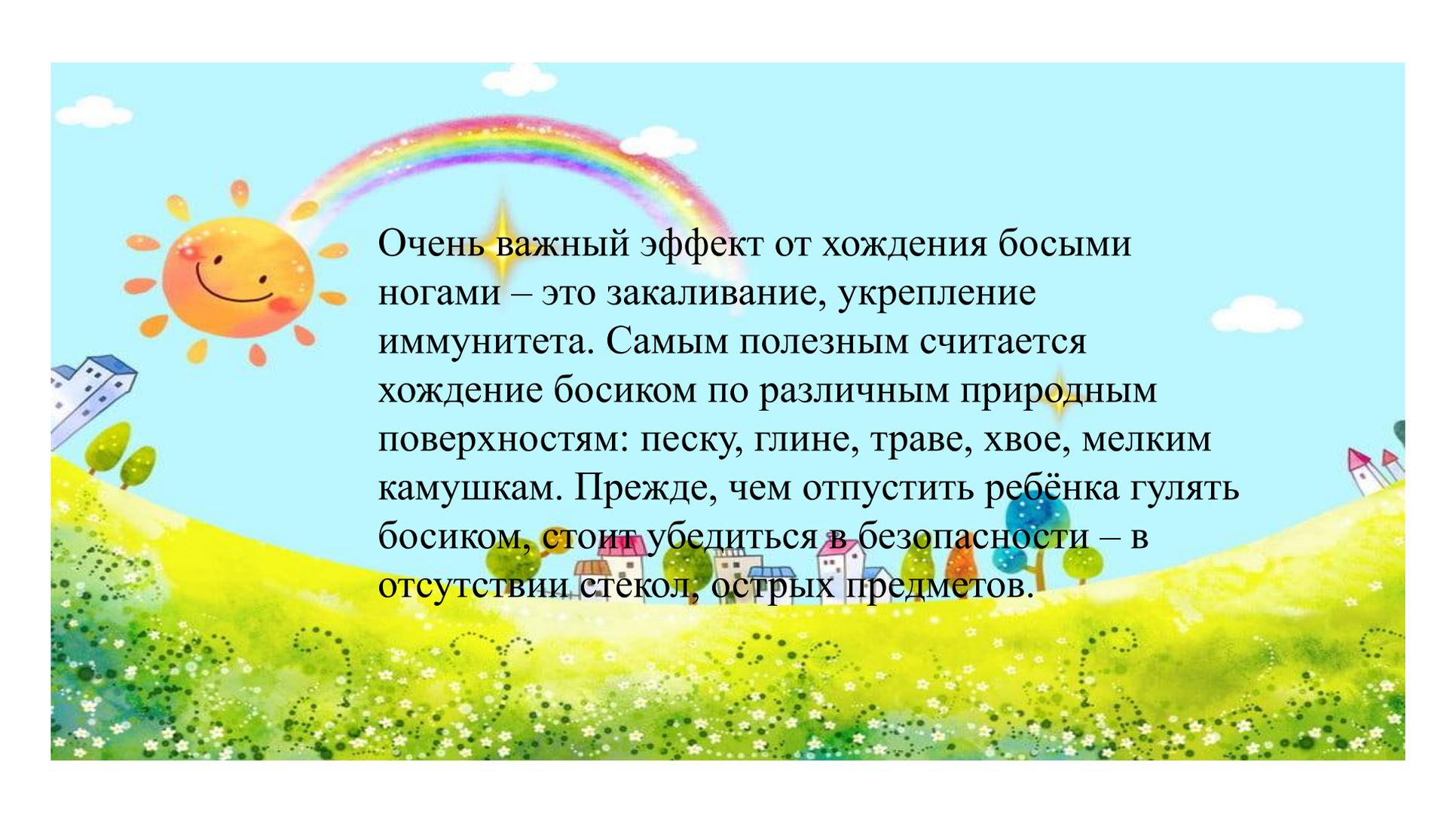






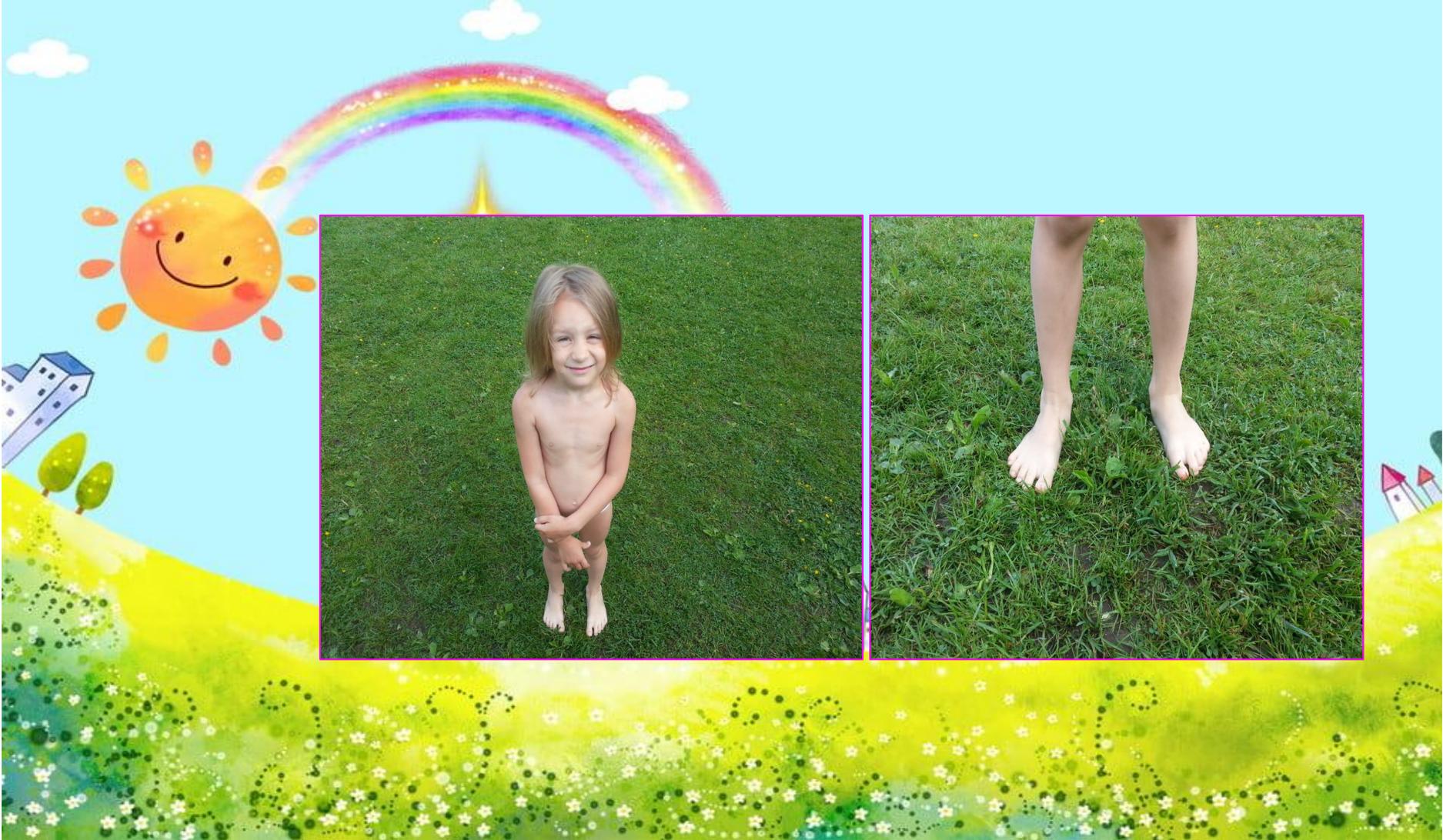
Ах, водичка хороша!
Хороша водичка!
Искупаем малыша,
Чтоб сияло личико!

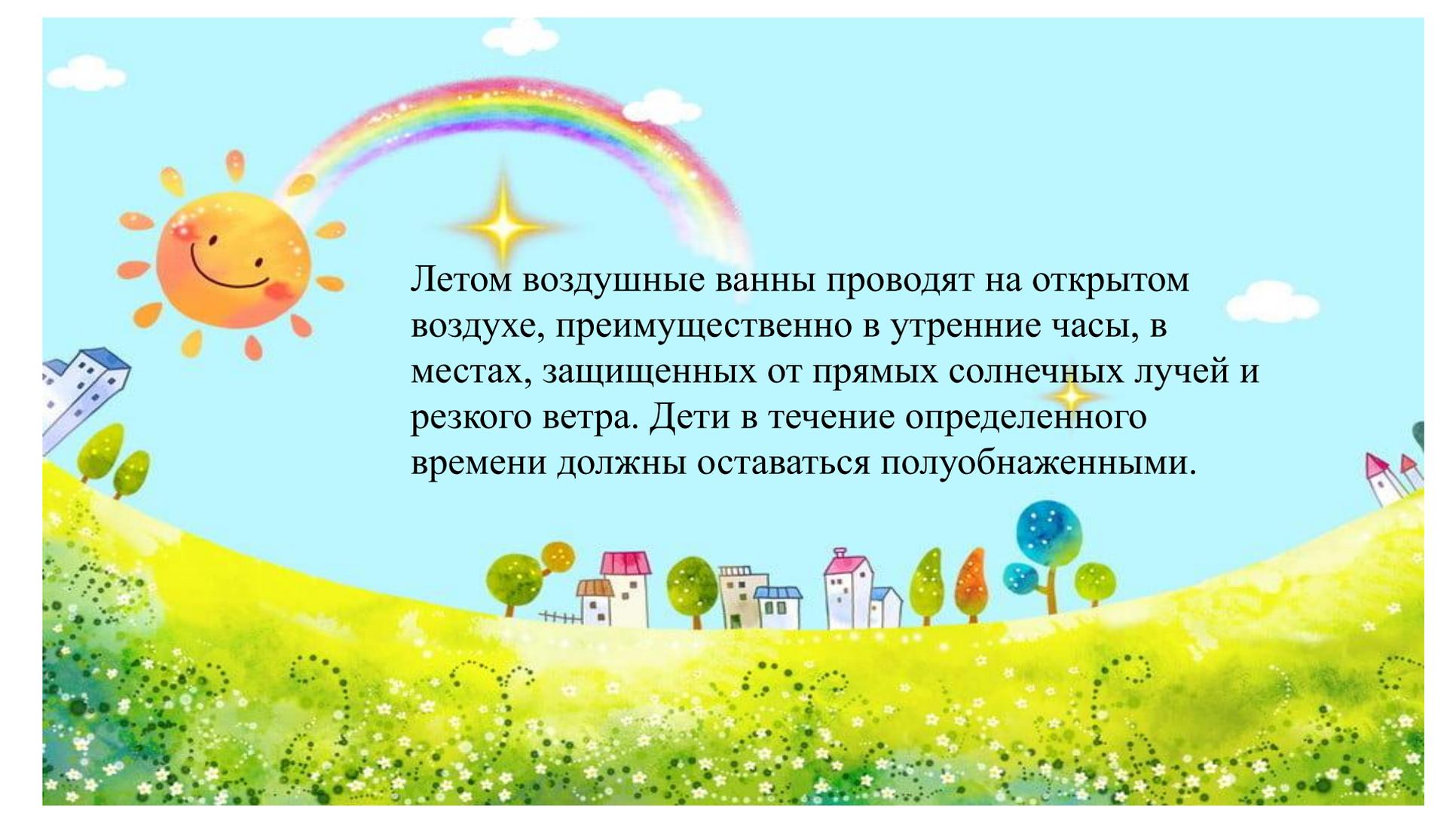




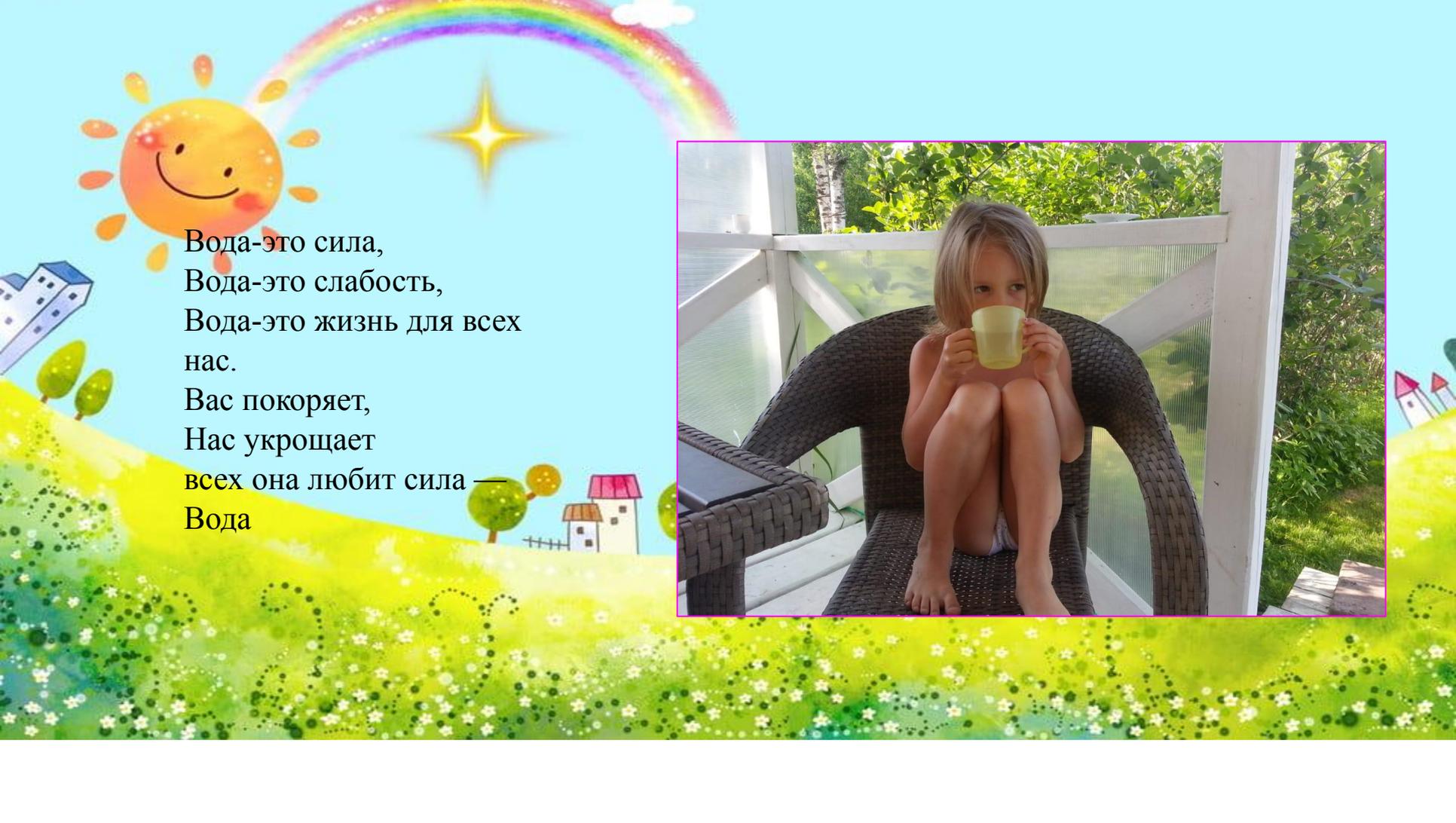
Очень важный эффект от хождения босыми ногами – это закаливание, укрепление иммунитета. Самым полезным считается хождение босиком по различным природным поверхностям: песку, глине, траве, хвое, мелким камушкам. Прежде, чем отпустить ребёнка гулять босиком, стоит убедиться в безопасности – в отсутствии стекол, острых предметов.





A vibrant, cartoon-style illustration of a bright summer day. A large, smiling sun with a face is on the left, with a multi-colored rainbow arching over it. A bright yellow star is in the center of the sky. The background is a clear blue sky with a few white clouds. In the foreground, there's a rolling green hill covered in small white flowers. A small village with colorful houses and trees is visible on the horizon. The overall scene is cheerful and bright.

Летом воздушные ванны проводят на открытом воздухе, преимущественно в утренние часы, в местах, защищенных от прямых солнечных лучей и резкого ветра. Дети в течение определенного времени должны оставаться полуобнаженными.



Вода-это сила,
Вода-это слабость,
Вода-это жизнь для всех
нас.
Вас покоряет,
Нас укрощает
всех она любит сила —
Вода



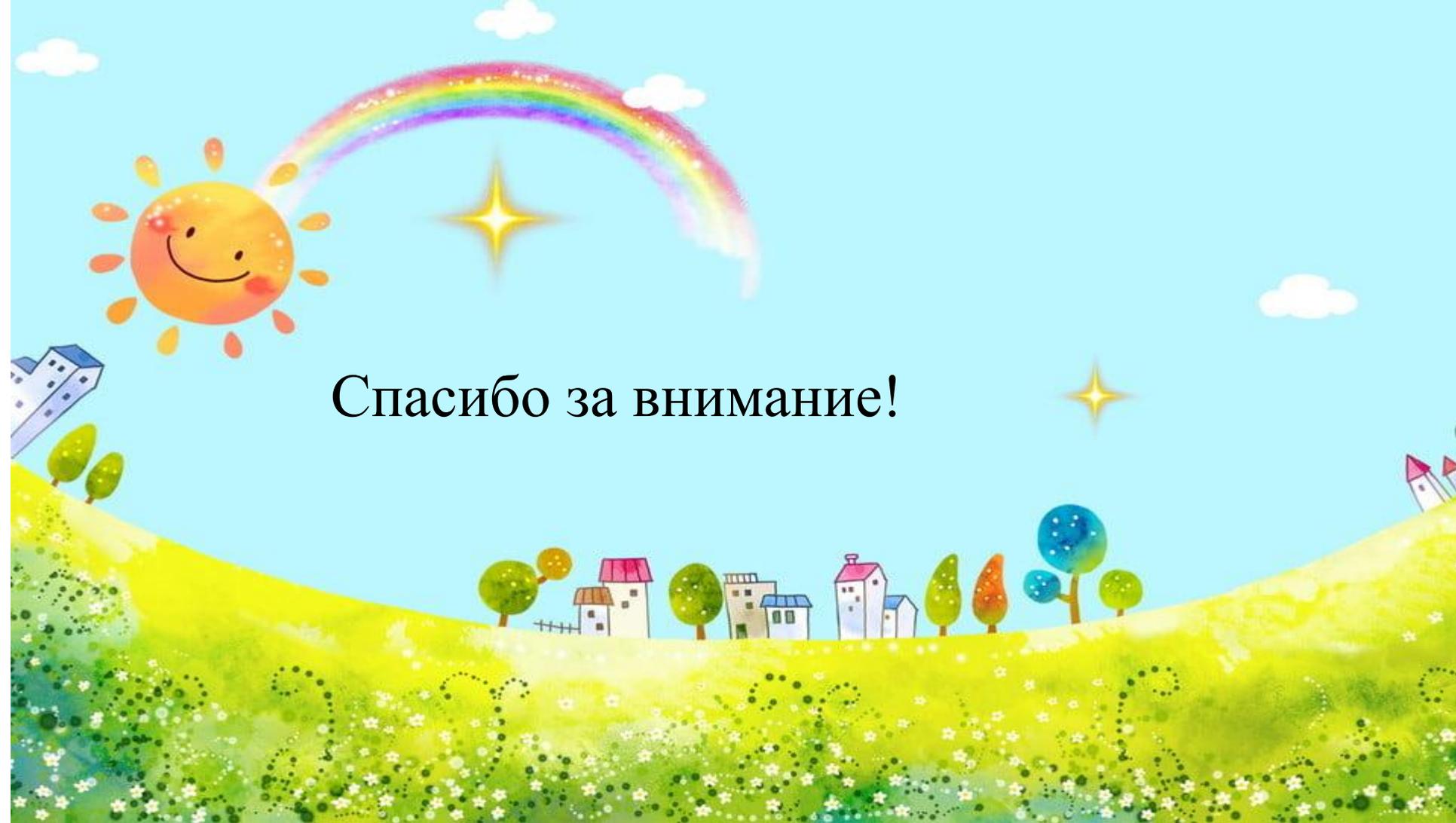
A vibrant, cartoon-style illustration of a summer scene. At the top, a bright yellow sun with a smiling face and rosy cheeks is surrounded by rays. A multi-colored rainbow arches across the sky. A single bright yellow star is positioned near the center. The background is a clear blue sky with a few white clouds. In the foreground, a rolling green hill is covered in small white flowers and dotted patterns. A small village with colorful houses and trees is visible on the horizon. The overall mood is cheerful and bright.

Лето

Рада летом я купаться
И на пляже загорать,
И на велике промчаться,
В бадминтон с сестрой играть.
После чтения доброй книжки
В гамаке в зной подремать.

Лета вкусные дары
В конце лета собирать.

Л. Антонова

A vibrant, cartoon-style illustration of a landscape. In the upper left, a bright yellow sun with a smiling face and rosy cheeks is surrounded by orange rays. A multi-colored rainbow arches across the sky from the sun towards the right. A large, four-pointed yellow star with a soft glow is positioned in the center of the sky. The background is a clear, light blue sky with a few white, fluffy clouds. In the foreground, rolling green hills are covered in small white flowers and dark green foliage. A small town with various houses and trees is nestled in the valley. On the left, a blue building is partially visible. On the right, a white building with a red roof is also partially visible. The overall scene is bright and cheerful.

Спасибо за внимание!