

*Солнце, воздух и вода-
наши лучшие друзья.*

*С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть*



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

*Если хочешь быть
здоров – Закаляйся!*



Воздушные ванны

- ✓ На прогулке в любое время года помни об одежде (по сезону) и удобной обуви
- ✓ Закаливание воздухом можно проводить в любую погоду, главное- не переохлодиться
- ✓ Воздушные ванны применяются с целью приучить детей к непосредственному соприкосновению всей поверхности тела с воздухом
- ✓ Особое место в закаливающих процедурах занимает утренняя гимнастика
- ✓ Хожение босиком



Вода

*По утрам ты закаляйся,
Водой холодной умывайся!
Будешь ты всегда здоров,
Шут не нужно лишних слов!*



Закаливание водой

- ✓ Водные процедуры полезны в любое время года
- ✓ Обливание ног
- ✓ Обтирание
- ✓ Обширное умывание
- ✓ Ножные ванны
- ✓ Купание

