



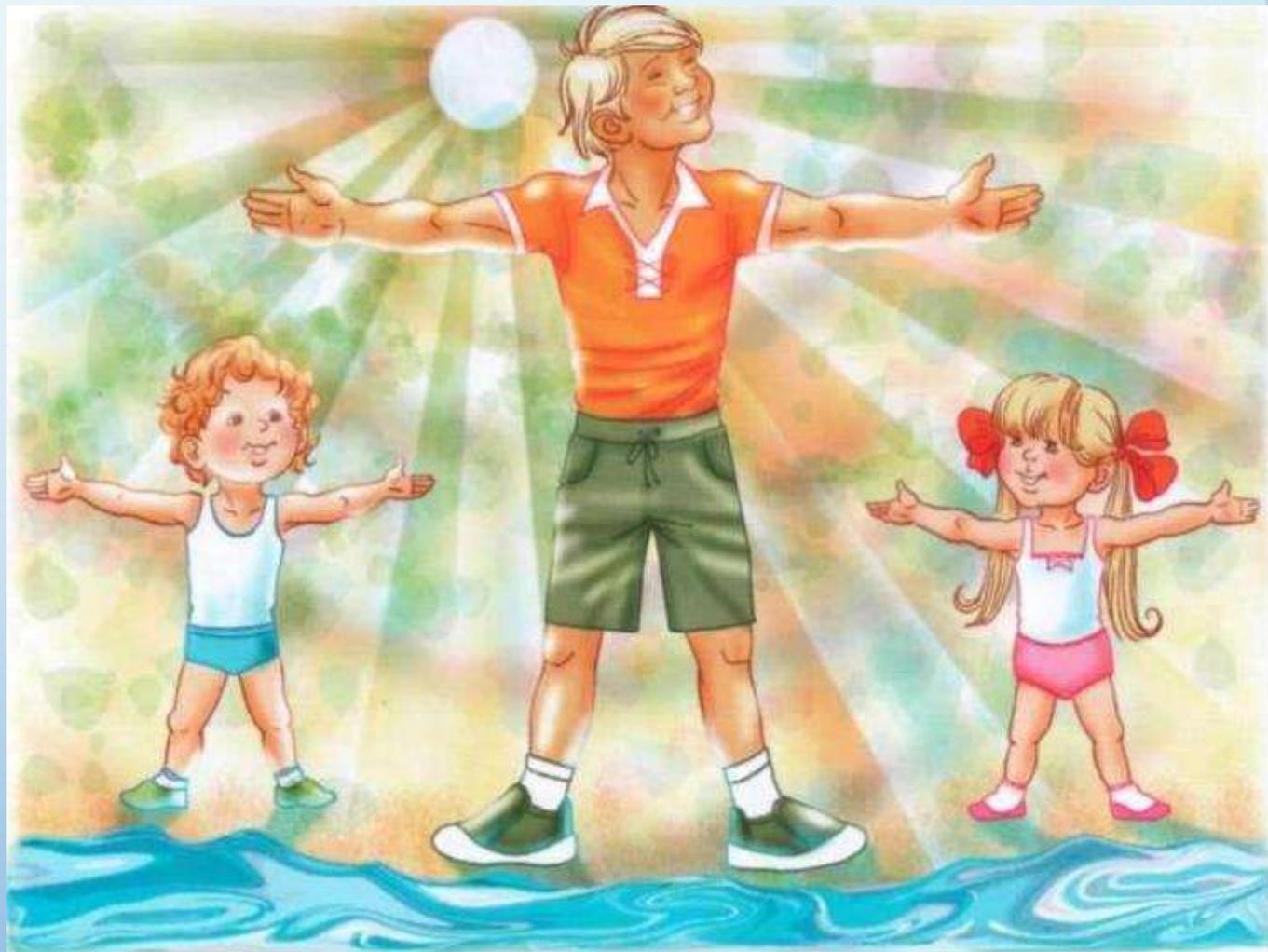
«СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА – НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ»

ПОДГОТОВИЛА: ВОСПИТАНИЦА ДЕТСКОГО САДА «ТЕРЕМОК»,

ГРУППА «КРАСНАЯ ШАПОЧКА»

ХЛЕБОДАРОВА КАРИНА

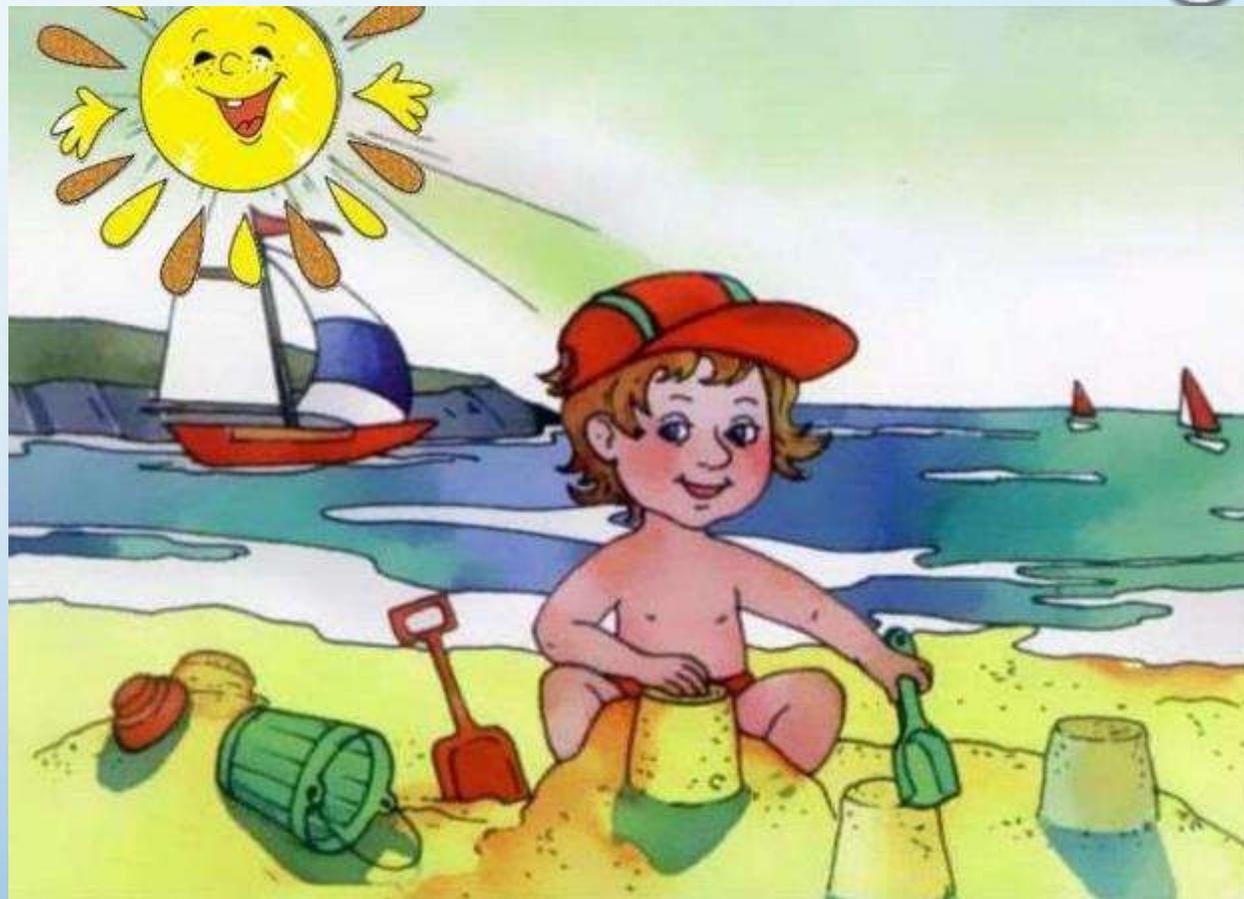
Солнце, воздух и вода –
Наши лучшие друзья.
С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть!



Солнце полезно для нашего здоровья. Для детей полезно загорать.



Если долго находиться на солнце,
можно получить ожог или
солнечный удар. В сильную жару
нужно носить головной убор и
долго не загорать на солнце.



КАК ПРАВИЛЬНО ЗАГОРАТЬ



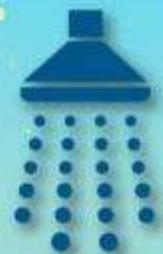
ПРАВИЛЬНОЕ ВРЕМЯ
ДЛЯ ЗАГАРА – С 8 ДО 11 Ч.
И С 16 ДО 19 Ч.

ТЩАТЕЛЬНО
ВЫТИРАЙТЕСЬ
ПОСЛЕ КУПАНИЯ



ПОЛЬЗУЙТЕСЬ
СОЛНЦЕЗАЩИТНЫМ
КРЕМОМ

ПОСЛЕ ПЛЯЖА ПРИМИТЕ
ДУШ И ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ
ЛОСЬОНОМ ПОСЛЕ ЗАГАРА



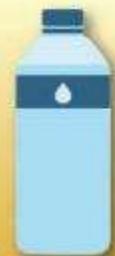
ЗАЩИЩАЙТЕ
ОТ СОЛНЦА
ГОЛОВУ
И ГЛАЗА

ПОЧАЩЕ
ПЕРЕВОРАЧИВАЙТЕСЬ



ЧЕМ БЛИЖЕ ВОДА,
ТЕМ ИНТЕНСИВНЕЕ
ЗАГАР

ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ
ЖИДКОСТИ



Воздух, которым мы дышим,
должен быть чистым. Грязный
воздух может засорить наш
организм, вызвать аллергию и
даже отравить.



Как вы думаете, чем полезны воздушные ванны и прогулки на свежем воздухе? Когда мы дышим свежим воздухом, в лёгких происходит активная циркуляция воздуха и газообмен. Вдыхая кислород полной грудью, учащается наше дыхание, наше сердце начинает биться чаще, и кровеносная система начинает функционировать так, как ей это положено. Отчего мы чувствуем бодрость и лёгкость в теле. Кроме того, прогулки на свежем воздухе помогают нам закаливаться и не болеть.



Вода: воду мы пьём и используем в приготовлении пищи, и она должна быть чистой. Если она будет грязной, организм будет болеть или просто не сможет жить.



Ещё вода помогает поддерживать нам чистоту: мы моем руки, умываемся, принимаем душ (смываем с себя грязь, вредных микробов). Вода помогает нам убирать свой дом, мыть полы, посуду - всё это делает наш дом и нас чистыми и здоровыми.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ