

«Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья»



От всех болезней нам полезней

Солнце, воздух и вода

Улучшается самочувствие

Глубже и спокойнее становится сон

Солнце, воздух и вода

Нормализуется деятельность нервной системы

Улучшается рост и развитие организма

Повышается выносливость к физическим нагрузкам



Средства закаливания

Основными средствами закаливания служат естественные природные факторы: солнце, воздух, вода.

Закаливание солнцем

Солнечные лучи подразделяются на видимые и невидимые.

Видимые (световые) лучи обеспечивают возможность зрительных восприятий, усиливают протекание биохимических процессов в организме, повышают его иммунобиологическую реактивность. Невидимые лучи, в свою очередь, подразделяются на **инфракрасные** и **ультрафиолетовые**.



Инфракрасные лучи оказывают в основном тепловое воздействие.

Ультрафиолетовые лучи повышают защитные силы организма и являются важным средством предупреждения и лечения рахита, обладают бактерицидным действием, убивают бактерии и микробы.





*Солнце, воздух и вода – наши
лучшие друзья*



здоровья в
разумных
пределах
очень
полезны
ОЛ
В





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



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

