



#сидимдома

*«Солнце, воздух и вода наши
лучшие друзья»*

группа №8 общеразвивающей направленности



"Человек должен черпать силы у природы", – так считали еще древнегреческие мыслители Сократ и Аристотель.

О целебной силе воздуха, воды и солнца знали египтяне, римляне и греки. Сильное, бронзовое от загара тело почиталось, а бледный цвет лица и слабые мышцы считались просто неприличными. В нашей полосе недостаточное количество солнечного света в осенне-зимний период, поэтому очень важно весной и летом более длительное пребывание детей на солнце. В это время также увеличивается возможность для игр с водой, с песком, купание и обливание, игр на воздухе.

Солнечные лучи являются сильными раздражителями. Под воздействием солнца у человека вырабатывается "гормон счастья" – эндорфин, происходят определенные изменения почти всех физиологических функций: повышается температура тела, учащается и углубляется дыхание, расширяются кровеносные сосуды, усиливается потоотделение, при котором из организма выводятся вредные вещества, активизируется обмен веществ.

Воду по праву можно назвать эликсиром жизни. Систематические обливания, купания, сочетаемые с интенсивными физическими упражнениями, являются мощным стимулятором бодрости, хорошего настроения, источником здоровья. В период самоизоляции наши родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем. Дети получили заряд бодрости и хорошего настроения на весь год.





