

«Лето красное – для здоровья время прекрасное».

Знаете ли вы, что счастливый ребенок - это, прежде, всего здоровый ребенок? Лето-время отпусков, создано для того, чтобы мы могли набраться сил, укрепить здоровье, вдоволь купаться и наиграться в веселые подвижные игры - футбол, волейбол, салочки, прятки и жмурки.

Систематическое использование естественных факторов природы, для повышения устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды, является прекрасной закалкой для детского организма. Закаливающие процедуры могут быть разными: можно обтираться специальной махровой рукавичкой. Это очень полезная процедура - улучшается кровообращение. После обтирания нужно насухо растереть кожу махровым полотенцем. И умывание, и обтирание, и прохладный душ - прекрасное закаливание. Но помните, что у закаливания есть два важных правила: постепенность, постоянство. Прекрасная закалка в летний период - это купание в речке или озере, хождение босиком по влажному песку, по траве, воздушные и солнечные ванны на свежем воздухе. В полосе, где мы живем, солнечные и воздушные ванны лучше всего принимать с девяти часов утра до одиннадцати часов дня. Воздушные ванны принимают под тенистыми деревьями, играя в мяч или отдыхая на коврике. Принимая солнечные ванны голову обязательно нужно прикрыть панамкой или бейсболкой. Вначале на солнце проводят 10 минут, постепенно увеличивая время. С помощью закаливания можно избежать многих болезней, продлить жизнь и на долгие годы сохранить трудоспособность. Закаливающие процедуры оказывают общеукрепляющее действие, повышают тонус центральной нервной системы, улучшают кровообращение, нормализуют обмен веществ. У каждого из нас множество дел, которые требуют физических усилий, надежной закали. Именно поэтому мы всегда должны стремиться к развитию таких физических качеств как сила, выносливость, ловкость, быстрота реакции. Испытанное средство укрепления повышения работоспособности - оптимальный двигательный режим в виде регулярных занятий физической культурой и спортом. Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для малышей такой же привычкой, как умывание по утрам. Полезно отправляться по утрам в детский сад пешком и гулять вечером на природе. Систематическая ходьба благотворно влияет на ребенка, улучшает самочувствие, повышает работоспособность. Летним днем интересно поиграть в игры с мячом. А летним вечером так приятно прокатиться на велосипеде. Катание на велосипеде тренирует мышцы ног, рук, живота, спины, улучшает работу сердца. Родители, помните что, занимаясь спортом вместе со своими детьми, вы не только укрепляете собственное здоровье, но и развиваете своих детей, создаете крепкие дружественные отношения в семье, воспитываете в детях уважение и любовь к родителям.

