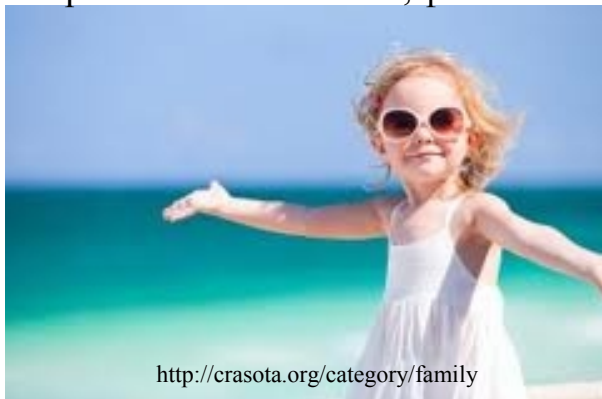


## **Солнце, воздух и вода – друзья здоровья!**

- ◆ Ребенок должен знать, что главные факторы, которые помогают сохранить и укрепить здоровье, — это солнце, воздух и вода. Надо только умело ими пользоваться, чтобы закалить свой организм, т.е. сделать его устойчивым против болезней.
- ◆ Очень важно, чтобы ребенок не сопротивлялся закаливающим процедурам, а захотел их выполнять, особенно на первых порах, пока они не стали привычкой.
- ◆ Расскажите о людях, которые в детстве были хилыми, часто болели, но благодаря закалке и спорту смогли укрепить здоровье, стать сильными и выносливыми.
- ◆ Очень высокий оздоровительный эффект имеет **солнце**, которое способствует уничтожению микробов, повышает сопротивляемость и устойчивость организма против болезней, закаляет. Недаром известный русский хирург, анатом и педагог Н.И. Пирогов постоянно напоминал родителям: «Где редко бывает солнце, там часто бывает врач». Дети очень любят играть на воздухе в солнечные дни, но они должны знать, как «обращаться» с солнцем. Расскажите им, что под действием солнечных лучей можно получить солнечный удар. Для того чтобы этого не случилось, нужно обязательно носить легкий головной убор, причем лучше светлый.
- ◆ Что ребенок должен знать о **воде**? Человеческий организм не может жить и развиваться без воды. Летом, в жару, человек потеет, и вода уходит из организма. Поэтому нужно восполнять «утраченную» воду. В течение дня следует выпивать до двух литров жидкости, но не стоит увлекаться сладкой газировкой: она не утоляет жажды.
- ◆ Ежедневные ножные ванночки, душ, обтирание, купание — это прекрасные средства закаливания. Приступить к водному закаливанию легче всего, конечно, летом. Начните с обтирания влажным полотенцем (температура воды 18-20°C) в течение 2-3 минут. Приучив ребенка к этой процедуре, переходите к обливанию водой комнатной температуры с постепенным понижением до 15 °C и ниже. Длительность процедуры — от 30 секунд до 2 минут (через каждые 3-4 дня прибавляйте по 5-10 секунд). После 2-3 месяцев систематических обливаний организм будет готов к следующему этапу — душу. Лучше всего принимать душ по утрам, а вечером делать прохладные ножные ванночки, понижая температуру воды постепенно до холодной (2-10 °C).

- ◆ Самое доступное средство закаливания летом — купание в море, реке, озере. Особенно полезно морское купание, когда на организм совместно воздействуют морская вода с ее солями, солнечные лучи и целебный морской воздух.
- ◆ Еще один друг здоровья — **свежий воздух**. Объясните ребенку, почему нужно проветривать помещение, привыкать спать при открытой форточке (свежий воздух улучшает сон и способствует хорошему, глубокому дыханию).
- ◆ Свежий воздух, как вода и солнце, — средство закаливания. Ребенок должен проводить на свежем воздухе не менее двух часов в день. Подберите комплексы физических упражнений, подвижных игр, ведь ребенку хочется двигаться, скакать, резвиться. И принимайте участие в детских играх и соревнованиях. Если вы будете хорошим партнером, то ваш ребенок не только получит массу положительных эмоций, но и научится преодолевать конфликтные ситуации, управлять своими чувствами поведением, реакциями в общении с другими людьми. Все это — условия сохранения психического, физического здоровья и нормального развития ребёнка.



<http://crasota.org/category/family>



<http://crasota.org/category/family>



<http://www.planeta-info.ru/660-otcy-i-deti-kurortnyji-roman.html>

*Подготовила инструктор по физкультуре Рыжова Л.Ф.  
по материалам книг: В.В. Горбунова  
«Вода дарит здоровье», Москва, «Советский спорт» 1990 год,  
В.А. Шишкиной «Какая физкультура нужна дошкольнику», Москва, «Просвещение 2000 год.*