

«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 накупаться 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 - улучшает 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 закалилки. 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!***