



«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.

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, 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 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, поведет акциями в общении с другими людьми. Все это - условия сохранения его психического здоровья и нормального развития.

