

## «Солнце, воздух и вода – друзья здоровья»



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 лёгкий головной убор, причём лучше светлый.

Что ребёнок 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 «утерянную» 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 °С) в течение 2-3 минут. Приучив ребёнка к этой процедуре, переходите к обливанию водой комнатной температуры с постепенным понижением до 15 °С 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°С).

Самое доступное средство закаливания летом – купание в море, озере, реке. Особенно полезно морское купание, когда на организм совместно воздействуют морская вода с её солями, солнечные лучи и целебный морской воздух.

Еще один друг здоровья – свежий воздух. Объясните ребёнку, 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. Ребёнок должен проводить на свежем воздухе не менее двух часов в день. Подберите комплексы физических упражнений, подвижных игр, ведь ребёнку хочется двигаться, скакать, резвиться. И принимайте участие в детских играх и соревнованиях. Если Вы будете хорошим партнёром, то ваш ребёнок не только получит массу положительных эмоций, но и научится преодолевать конфликтные ситуации, управлять своими чувствами, поведением, реакциями в общении с другими людьми. Всё это – условия сохранения его психического здоровья и нормального развития.

