

## **О ЗАКАЛИВАНИИ ЛЕТОМ**

Знаете ли вы, что счастливый ребенок - это, прежде, всего здоровый ребенок?

По мнению врача-педиатра Е.О. Комаровского, «ни качеством, ни количеством педиатров проблемы здоровья детей решить нельзя. А нельзя, скорее всего, потому, что упомянутое здоровье в гораздо большей степени зависит от мамы и папы, чем от всех педиатров, вместе взятых».

Лето красное словно создано для того, чтобы мы могли набраться сил, укрепить здоровье, вдоволь накупаться и наиграться в веселые подвижные игры - футбол, волейбол, салочки, прятки и жмурки.

**Воду в тазик я налью,  
Горстку соли растворю,  
Лучше соли не простой,  
А особенной - морской!  
Мама мягкой рукавицей  
Оботрет меня водицей,  
Спину, руки, шею, грудь.  
Скажет мне «Здоровой будь!»**

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, по теплым лужицам, воздушные и солнечные ванны на свежем воздухе.

В средней полосе, где мы живем, солнечные и воздушные ванны лучше всего принимать с девяти часов утра до двенадцати часов дня.

Воздушные ванны принимают под тенистыми деревьями, играя в мяч или отдыхая на коврик.

Принимая солнечные ванны голову обязательно нужно прикрыть панамкой или бейсболкой. Вначале на солнце проводят 5- 10 минут, постепенно увеличивая время до 30 минут.

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.

**Ранним утром по траве,  
По кудрявой мураве,  
Что обрызгана росой,  
Бегать я люблю босой!**

У каждого из нас множество дел, которые требуют физических усилий, надежной закалки. Именно поэтому мы всегда должны стремиться к развитию таких физических качеств как сила, выносливость, ловкость, быстрота реакции.

Испытанное средство укрепления и повышения работоспособности - оптимальный двигательный режим в виде регулярных занятий физической культурой и спортом.

**Силу, ловкость и сноровку**

**Щедро дарит нам игра,**

**И с мячом на тренировку**

**Мы торопимся сутра!**

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 по тропинке вдоль реки или луга. 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.

### **Примерный комплекс утренней гимнастики.**

Только в лес мы все зашли,

Появились комары.

**(Ходьба.)**

Руки вверх над головой,

Руки вниз, хлопок, другой.

**(Ходьба с подниманием рук вверх, с хлопками.)**

Дальше по лесу шагаем

И медведя мы встречаем.

**(Ходьба на внешней стороне стопы)**

Руки за голову кладем

И вразвалочку идем.

**(Руки за голову. Ходьба вразвалочку)**

Всюду бабочки летают,

Машут крыльями, порхают.

**(Поднять руки в стороны, помахать, опустить)**

Вдруг мы видим, у куста

Выпал птенчик из гнезда.

Тихо птенчика берем

И назад в гнездо кладем.

**(Наклон вперед - вниз, выпрямиться, потянуться, поднимаясь на носки)**

Справа зреет земляника,

Слева - сладкая черника.

Ягоды все соберем

И потом домой пойдём.

**(Повороты туловища в стороны)**

Ручеек в лесу бежит,

И куда-то он спешит.

Все быстрее и быстрее,

Буль-буль-буль — вода журчит.

**(Бег между предметами)**

Впереди видна страна,

Очень странная она.

К ней идем мы как спортсмены.

В спорте нет для нас замены.

Любим спортом заниматься

Будем очень мы стараться.

**(Ходьба спокойная)**