



Лето красное – для здоровья пора прекрасная!

Лето – благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей, поэтому используйте этот период с максимальной пользой.

Лето красное как будто и создано для того, чтобы мы могли набраться сил, укрепить здоровье, вдоволь наиграться в веселые подвижные игры – прятки, жмурки, футбол, волейбол, теннис, вдоволь накупаться.

Как только вода в реке прогреется, на травах высохнет роса, то можно искупаться, поплавать, а потом позагорать на травке. Купание – очень хороший способ закаливания. Начинать купаться лучше, когда температура воздуха не ниже 23-24 градусов, а в воде – не ниже 20 градусов. В воде можно находиться 5-10 минут, при этом все время двигаться, плавать, плескаться, играть в мяч. Начинать купание лучше с 3-5 минут, чтобы организм постепенно привык к воде.



Очень полезны **воздушные и солнечные ванны**. Их можно принимать после купания. Воздушные ванны принимают под тенистыми деревьями, играя в мяч или отдыхая на коврике. Солнечные ванны – прекрасное закаливание, которое дарит нам сама природа. Вначале на солнце проводят 5-10 минут, причем голову не забудьте прикрыть бейсболкой или панамкой. Когда организм привыкнет к солнечным лучам, можно подольше побыть на солнце, примерно с полчаса.

Замечательное летнее закаливание – бегать босиком по влажному песочку, по травке, шлепать по теплым летним лужам после дождя. Особенно полезно и приятно пробежаться утром по росистой траве босиком, а потом вытереть ноги насухо и обуться. Это прекрасная закалка и профилактика плоскостопия.

А летним вечером приятно прокатиться на велосипеде или самокате по тропинке вдоль реки или луга. Катание на велосипеде тренирует мышцы ног, рук, живота, спины, улучшает работу сердца.

Очень полезно ранним утром посидеть с удочкой у реки, подышать влажным речным воздухом, посмотреть, как резвятся в прозрачной воде мелкие рыбешки - мальки. Это успокаивает нервы и закаляет волю и тело.

Игры с водой и песком психологи рекомендуют для снижения агрессивности, тревожности и страхов маленьких детей. Совместные игры детей в песочнице могут наглядно показать внимательным родителям особенности поведения их детей со сверстниками, а также использование песка являются хорошим вариантом семейного досуга и развлечений на природе. Можно использовать рекомендуемые игры и для совсем маленьких детей:

«Песочные прятки». Ребенок выбирает понравившуюся игрушку, закрывает глаза, а взрослый прячет её в песок. Потом ребенок открывает глаза и ищет игрушку в песке. Он может раздувать песок, раскапывать пальчиками, использовать палочки, кисточки.

«Веселые ладошки». Ребенок оставляет на песке отпечатки своих ладоней, а затем самостоятельно или вместе со взрослым украшает их разнообразным материалом (бусинками, камушками, цветами и т.д.).

«Динозаврик на прогулке». Ребенок с силой надавливает на песок кулачками или ладонями, оставляя глубокие следы.

«Волны». Расслабленными или напряженными пальцами рук ребенок делает поверхность песка волнистой.

Совместные игры являются естественным источником радости открытий и удовольствия для детей и взрослых.

Можно в семье или с друзьями устроить **соревнования** «Семейная Олимпиада» или весёлые игры, используя например такие упражнения:

- бросок мяча вниз и ловля его после отскока;
- бросок мяча вниз и ловля его обеими руками;
- перебрасывание мяча партнеру любым удобным способом;
- ходьба с подбрасыванием и ловлей его двумя руками;
- удары мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками;
- отбивание мяча на месте правой (левой) рукой;
- ведение мяча, продвигаясь шагом;
- метание мяча в баскетбольный щит;
- бросание мяча в корзину двумя руками от груди с места и другие упражнения.

Спортивные состязания и игры укрепляют наши мускулы, придают нам бодрость и заряжают положительными эмоциями.



Какие бы вы игры ни выбрали, необходимо следовать правилам и быть внимательным.

В летний период важно не забывать о соблюдении **режима дня** ребенка. Несмотря на увеличение времени пребывания детей на улице, не рекомендуется лишать ребенка дневного сна. После прогулки обязательно проследите за тем, чтобы ребенок вымыл руки. Соблюдение элементарных гигиенических правил уберезет его от заболеваний желудочно-кишечного тракта. Возвращаясь с прогулки, особенно после посещения леса, осматривайте ребенка на предмет укусов насекомых и клещей. Обязательно проследите за тем, чтобы ребенок вымыл руки, соблюдение элементарных гигиенических правил уберезет его от заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Лето щедрая и добрая пора! В лесах и на огородах созревают ягоды, фрукты. В ароматных кисло-сладких ягодах особенно много витамина С. Из сушеных листьев и плодов готовят лечебные чаи и отвары, которые пьют при болезнях горла, печени. Летний период можно использовать и для организации трудовой деятельности детей, привлекать их к работе на огороде, в цветниках.

Словом, красное лето – лучшее время, чтобы максимально использовать благоприятные условия для укрепления здоровья на целый год и возможностью зарядиться положительными эмоциями от семейного общения!

Инструктор по физической культуре Юркина В.Ф.