

## Консультация для родителей

### «Лето красное – для здоровья время прекрасное»

Знаете ли вы, что счастливый ребенок — это, прежде всего, здоровый ребенок? «Ни качеством, ни количеством педиатров проблемы здоровья детей решить нельзя. А нельзя, скорее всего, потому, что упомянутое здоровье гораздо в 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.

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

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