## *Консультация для родителей*

## *"Воздух, солнце и вода - прекрасные средства закаливания".*

Естественные силы природы - воздух, солнце и вода - прекрасные средства закаливания, только надо уметь ими пользоваться.

Летом дети должны находиться на открытом воздухе по возможности весь день. При плохой, дождливой погоде прогулки могут быть кратковременными, частыми. Очень важно правильно организовать сон ребенка, днем желательно на воздухе.

Солнце - тоже добрый друг детского здоровья. Его живительные лучи уничтожают болезнетворные микробы, улучшают обмен веществ. Но солнце - и очень строгий друг. Длительное пребывание на солнце приводит к перегреву (тепловой удар), вызывает сильные ожоги наиболее чувствительных участков кожи. При этом температура у ребенка порой поднимается до 40°С.

Пребывание на солнце необходимо дозировать. Нежелательно, чтобы ребенок загорал лежа, пусть он играет, двигается. На голове у него должна быть шапочка-панамка. Наиболее подходящее время для загара - первая половина дня.

В жаркий летний день важно правильно одеть ребенка: легкая рубашка (или платье) с коротким рукавом, шорты, шапочка или косынка от солнца, легкая обувь - словом, все то, что дает возможность телу "дышать" и не сковывает движений. Если земля сухая и теплая, можно разрешить детям ходить босиком. Это очень полезная "процедура", особенно для тех, кто страдает плоскостопием.

Купание в реке, озере можно считать комплексным видом закаливания. Ведь при этом на организм действуют сразу и вода, и воздух, и солнце. Ребята очень любят купаться. Но необходимо внимательно следить за тем, чтобы детский организм не переохлаждался. Сначала разрешается быть в воде не более 5 минут, постепенно время увеличивается до 20 минут.

Самая приятная водная процедура - плавание. Оно тренирует сердце, легкие, почти все мышцы тела. Учить овладевать этой важной в жизни наукой надо уже с детства. Но ни в коем случае нельзя загонять детей в воду силой. Главное - выдержка и терпение. И еще раз хочется повторить всем известную, а потому часто забываемую истину: будьте осторожны в воде.