|  |
| --- |
| **ЖИЗНЬ МОЖЕТ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ И РАДОСТНЫМ ПУТЕШЕСТВИЕМ**      Узнать себя - кажется бесконечным заданием, но  с  кристально  чистымнаблюдением и ежедневным выполнением этих простых,  но  решающих  законов,жизнь становится не только волнующим приключением, но и огромной радостью.Каждому  из  нас  следует  принять  жизненный  курс  здоровья.  Изучать  ипродолжать его годами, и опыт принесет нам единственную радость, счастье иудовлетворение от здоровья, счастливой и энергичной жизни.                                                              **Поль С. Брегг** |

 «Сок жизни» - такое красивое название дал Леонардо да Винчи воде. Наш организм почти на 80 % состоит из воды. Вода – минеральная основа всех клеток и тканей тела, крови, лимфы и т. п.

Вода необходима для выработки слюны, желчи, желудочного и кишечного сока. Вода – это чудо из чудес. Она хранит в себе память обо всем на свете и может смыть любую информацию, в том числе и болезнь. Она помогает доставлять питательные вещества к различным органам и выносит отходы обмена веществ. Вода стимулирует работу кишечника, легких, почек, желчного пузыря.

Вода еще не познана нашей наукой. Она для нас бесплатное лекарство и никакая химия ее не заменит. Вода – это замечательный жизненный минерал, еще совсем не разгаданный. Чем холоднее вода, тем больше в ней энергии, тем она лучше изгоняет любую хворь. Особой силой обладает дождевая, талая, из подземных источников вода. Вода есть сила. Она помогает телу создать внутри тепло, которое находится в нашем теле.

Школьник теряет в среднем полтора – два литра воды в сутки и обязательно должен восполнить потери. Хорошо пить сырую воду, а еще лучше родниковую. К сожалению, современная экологическая обстановка не позволяет нам делать этого. Поэтому рекомендуется пить кипяченую воду комнатной температуры. В течение дня выпивайте 3-4 стакана воды. Постепенно доведите до 6-8 стаканов. Пейте воду маленькими глотками – это одно из условий здоровья. Никогда не запивайте еду и не пейте сразу после еды, а только через 30 минут. Пейте воду за 10-15 минут до еды. Особенно полезно пить воду при большой умственной нагрузке. Утром натощак выпивайте 1 стакан умеренно горячей воды, это поможет очистить ваш кишечник. Сырую воду надо отстаивать 6-8 часов. Оставшуюся в чайнике воду не кипятите второй раз. Пейте воду с мыслями, что каждый глоток освежает, приносит вам энергию и здоровье.

**Обливание холодной водой**

Издавна холодная вода использовалась для очищения тела и повышения жизненных сил. Закаливание водой известно на протяжении многих веков. Оно являлось неотъемлемым элементом физического воспитания греков и римлян. Польза закаливания холодной водой сегодня ни у кого не вызывает сомнения. Учеными доказана высокая эффективность водных процедур. Путь к здоровью через воду приемлем каждому; противопоказаний к закаливанию практически нет, закаляться можно и нужно всем.

Самый безопасный и эффективный способ пробуждения сил организма к здоровью – облить себя из таза или ведра. Обливание холодной водой из ведра по своей простоте более приемлемо и для родителей, и для детей, которые занимаются самостоятельно.

**Рекомендации доктора А. А. Маматказиной**

**(Центр медицинской профилактики Рязанской области)**

Очень благоприятно обмывать холодной водой уши, участок за ушами: возвращается энергия, бодрость силы. Кстати, массаж ушных раковин входит в комплекс тибетского и корейского целительства как общеукрепляющий метод. Наших предков родители учили вытирать руки, тщательно массируя каждый палец в отдельности. У ногтей пальцев рук начинаются и кончаются энергетические каналы, регулирующие работу сердца, легких, кровообращения, теплообразования, работу толстого и тонкого кишечника. Гармонизация их работы очень важна. Кроме того, целители на Востоке по гибкости пальцев рук определяли степень «захламленности» всего организма. В качестве одного из способов очищения они предлагали массаж пальцев рук. Если при мытье рук тщательно вытирается каждый палец, не потребуются специальные очистительные упражнения; не будет на руках ни заусенцев, ни цыпок.

**Вечерние ритуалы**

Перед сном не только в России, но и на Востоке принято мыть ноги. Считается, что вода смывает не только грязь, снимает усталость, но и обрывки чужих, не всегда добрых, биополей, а также выравнивает течение энергии в шести кончающихся и начинающихся на стопах энергетических каналов – мочевого пузыря, почек, селезенки и поджелудочной железы, желчного пузыря, печени и желудка.

**Закаливание водой детей дошкольного возраста**

 «Сильный, но не закаленный человек

 подобен крепости с толстыми высокими стенами,

  в которой забыли поставить ворота»

  — гласит **народная мудрость**.

 Закаливание - прекрасное и доступное средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Оно  является важным звеном в системе физического воспитания детей, обеспечивая тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма.

В первой младшей группе можно использовать такие нетрадиционные виды закаливания как, фито-терапия (полоскание рта прохладными настоями лекарственных трав), закаливание рук (игры с водой в надувном бассейне), закаливание ног.

У водных процедур есть одна особенность. Они, как правило, оказывают на человека и механическое воздействие. Более сильное действие по сравнению с воздухом вода оказывает за счет растворенных в ней минеральных солей, газов и жидкостей.

**Полоскание горла**

К нетрадиционным методам закаливания относится полоскание горла прохладной водой. Как правило, его используют для профилактики заболеваний горла и верхних дыхательных путей. Полоскание горла можно проводить с 2,5—3 лет, предварительно необходимо получить разрешение врача. Начинают полоскать горло водой температурой +40 °С, затем постепенно, каждые 2—3 дня ее снижают на 1 °С и доводят до +18—20 °С. Для большей эффективности закаливания  горла можно использовать настои лекарственных трав: ромашки, календулы, тысячелистника, шалфея. На первом году обучения ребенок, набрав в рот воды и закинув назад голову, произносит звук «а-а-а».

**Закаливание рук**

Игры с водой - одни из любимых детских забав и неудивительно, ведь игры с водой полезны не только для развития тактильных ощущений и для мелкой моторики. Вода развивает  различные рецепторы, успокаивает, дарит положительные эмоции. А что может быть лучше, чем счастливое лицо ребенка! И уже неважно то, что у вас вокруг лужи.

Рецепторы на руках и ногах одинаковые, но малышам  целесообразнее  начинать закаливание рук. Закаливание проводится по подгруппам  с учетом групп здоровья детей. Начальная температура воды-37-36 С. Постепенно температуру воды снижают на 1 С каждые 2-3 дня, доводя ее до

22 – 20 С. Детей после болезни начинают закалять с начальной температуры.

Предлагаю вам перечень игр с водой, которые можно использовать для закаливания рук.

**Водопад**

Для этой игры вам пригодятся любые игрушки, с помощью которых можно переливать воду: лейка, маленькая мисочка, небольшой кувшинчик или простой пластиковый стакан. Малыш набирает воду в емкость и, выливая ее, создает шумный водопад с брызгами. Подставляйте под струю ладошку ребенка" изучайте падение воды, разбрызгивайте ее.  Обратите внимание ребенка, что чем выше водопад, тем громче он шумит».

**Вода принимает форму**

Для этой игры понадобятся: надувной шарик, резиновая перчатка, целлофановый мешочек, пластиковый стакан. Малыш наполняет шарик, перчатку или мешочек водой с помощью пластикового стакана. Взрослым стоит обратить его  внимание  на то, что вода принимает форму того предмета, в который ее налили.

**Игра с мылом**

Маленький кусок мыла отпускается  на дно бассейна. Малыш должен поймать его при помощи резиновых ложек или собственных ладошек.

**Тонет - не тонет**

Возьмите предметы из разных  материалов: металл, дерево, пластмасса, резина,  ткань,  бумага,  мочалка. Опуская по очереди различные предметы, ребенок наблюдает, погружаются ли они в воду и что с ними происходит.

**Маленький рыбак**

Мелкие предметы бросают в бассейн или тазик. Это будут рыбки. Малышу  выдается «удочка» - половник  с длинной ручкой, которой  он будет вылавливать рыбок. Можно также половить рыбок  двумя ложками.

**Лейся, лейся**

Для этой забавы нужна воронка, пластиковый стакан и различные пластиковые емкости с узким горлышком. С помощью стакана малыш наливает воду в бутылки через воронку. Можно просто лить воду через воронку, высоко подняв ее.

**Выжми мочалку**

Взрослый дает ребенку губку и просит наполнить водой миску, которую он держит в руках. Но сделать это надо только с помощью губки, набирая воду и отжимая потом в миску.

**Сквозь сито**

Пусть малыш льет воду из стакана в сито. Объясните ему, почему вода утекает. В игре ребенок познает назначение предметов и свойства вещества.

**Поиск сокровищ**

Дайте ребенку несколько игрушек, которые он должен рассмотреть и ощупать, а затем опустите их в бассейн. Завяжите малышу глаза и предложите ему отгадать, какую игрушку он нащупал в воде.

**Обширное умывание**

Ребенок должен намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.

Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».

Намочить обе ладошки и умыть лицо.

Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

**Примечание.**

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а также шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т. д.

**Ножные ванны**

Очень действенное средство закаливания, поскольку ноги, особенно стопы, наиболее чувствительны к охлаждению. Воздействию воды подвергаются стопы и нижняя часть голени. Начальная температура воды для детей до 3 лет летом 33-35С, зимой – 35-36С. Постепенно снижая через каждую неделю температуру воды на 1 градус, доводят ее до 22-24С и ниже. Продолжительность процедуры 1-3 минуты. Ребенок в это время шевелит стопами, как бы переступая по дну таза.

**Обливание ног**

Эта процедура производится так. Ребенок садится на низкий табурет или детский стул, ноги ставит на деревянный брусок, положенный на дно таза. Воду льют из ковша или кувшина на нижнюю треть голеней и стопы. Длительность обливания 20-30 секунд. После ножной ванны, обливания или обмывания ноги вытирают досуха, затем растирают руками до легкого покраснения.

**Контрастные ножные ванны**

Для этой процедуры необходимо налить воду в два резервуара (два таза или ведра). Один из них наполняют водой температурой 37-33С, а другой-на 3-4С ниже. Количество воды необходимо такое, чтобы вода покрывала ноги до середины голеней. На протяжении 7 дней температуру воды в резервуарах не изменяют. Далее понижают температуру воды во втором резервуаре на 1 градус в неделю и доводят ее до 18-20С.

Процедура контрастных ножных ванн состоит в следующем. Ребенок попеременно на 1-2 мин погружает ноги в таз с горячей водой, а затем на 5-10 мин с холодной. Заканчивают процедуру погружением ног в таз с холодной водой. Количество попеременного погружения в первые процедуры составляет 3-4 раза. Продолжительность времени погружения конечностей в таз с холодной водой возрастает постепенно до 15-30 сек. Увеличивают и количество попеременных погружений до 6. После окончания процедуры ноги вытирают до появления небольшого порозовения кожи.

**Обтирание**

Это наиболее мягко действующая водная процедура, которую можно применять не только здоровым, но и слабым детям. Выполняется процедура следующим образом. Смоченным концом полотенца или рукавичкой обтирают руки, шею, грудь, живот, ноги, спину, сразу же вытирая насухо до легкого покраснения. Температура воды вначале 30С, постепенно ее снижают, доводя до комнатной температуры.