

«Лето красное – для здоровья время прекрасное!»

**Бродит тропкой полевой,
Дарит нам букеты,
Воздух теплый и сухой.
Вы узнали лето?**

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.

Очень полезно ранним утром посидеть с удочкой у реки, подышать влажным речным воздухом, посмотреть, как резвятся в прозрачной воде мелкие рыбешки. Ужение рыбы успокаивает нервы и закаляет волю и тело. Когда 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 градуса, а воды – не ниже 20 градусов. В воде можно находиться 5 – 10 минут, при этом все время двигаться: плавать, плескаться, играть в мяч.

После купания можно принимать воздушные и солнечные ванны. Воздушные ванны принимают под тенистыми деревьями, играя в мяч или отдыхая на коврик.

Солнечные ванны – прекрасное закаливание, которое дарит нам сама природа. Вначале на солнце проводят 5 – 10 минут, причем голову обязательно нужно прикрыть панамкой. Когда организм привыкнет к солнечным лучам, можно подольше быть на солнце, примерно с полчаса.

Замечательное летнее закаливание – бегать босиком по влажному песку, по траве.

Летним днем интересно поиграть в игры с мячом – футбол, волейбол, баскетбол. 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.

Лето – щедрая и добрая пора! В лесах созревают ягоды. Чаем с настоящим на сушеных ягодах и листьях, душистым малиновым вареньем лечат простуду, отвар цветков используют для лечения глаз, а малиновый сироп применяют при болях в желудке.

Словом, лето – лучшее время, чтобы укрепить здоровье на целый год!

Консультацию подготовила инструктор по ФЗК МДОУ д\с № 62 Платонова Л.