

ЛЕТО КРАСНОЕ — ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВРЕМЯ ПРЕКРАСНОЕ!

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.

Дорогие ребята! Поднимите руки те из вас, кто уже умеет плавать!

Молодцы! Еще древние греки считали неграмотным человека, который не умел читать и плавать!

Купание — очень хороший способ закаливания. Начинать купаться лучше, когда температура воздуха не ниже 23— 24 °С, а воды — не ниже 20 °С. 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.

Постарайтесь запомнить несколько важных правил купания.

1. Всегда купайтесь под присмотром взрослых.
2. Не купайтесь в незнакомых местах, где на дне могут быть осколки стекла и ржавые железки.
3. Не ныряйте в незнакомом месте.
4. Если вы купаетесь группой, не хватайте друг друга за руки, за ноги. Это опасно для жизни!
5. Не купайтесь сразу после еды, только через час-полтора после приема пищи можно искупаться.
6. Не заходите сразу в воду, если вы вспотели, чувствуете себя распаренным. Медленно походите по берегу, сделайте легкую разминку, войдите в воду сначала по щиколотку.

Постойте в воде, походите. После этого начинайте купание.

После купания можно принимать воздушные и солнечные ванны.

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 обязательно нужно прикрыть бейсболкой или панамкой. Когда организм привыкнет к солнечным лучам, можно подольше быть на солнце, примерно с полчаса.

А когда лучше всего принимать солнечные или воздушные ванны?

В средней полосе, где мы живем, это лучше делать с десяти часов утра до двенадцати часов дня.

Замечательное летнее закаливание — бегать босиком по влажному

песочку, по траве, шлепать по теплым летним лужам после дождя. В старину на Руси ребяташки весной и летом бегали босиком и только в прохладную погоду надевали лапти, сплетенные из липового лыка. Липовое лыко — это верхний тонкий слой коры липы. Лапти — легкая, удобная обувь, в них нога дышит, не потеет.

Особенно полезно пробежаться утром по росистой траве.

Представьте: только что прошел теплый летний дождик и в лужах на дорожках сада плавают большие пузыри и лепестки цветов. По таким лужам очень полезно и приятно побегать босиком, а потом вытереть ноги насухо и обуться. Это прекрасная закалка!

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

Самая любимая игра всех ребят — футбол. Его называют королем игр!

Большинство людей даже не представляют, как давно родился футбол. Датой его рождения считается 1855 год, когда в английском городе Шеффилде был основан первый в мире футбольный клуб.

Но в футбол играли и в глубокой древности. Например, в Японии в 2610 году до нашей эры любили игру с мячом и воротами, в которые игроки стремились забить мяч. Из Китая и Японии футбол попал в Грецию. 2000 лет назад в Древней Спарте в него играли даже девушки.

И все же родиной футбола считается Англия, ведь именно там были выработаны футбольные правила, которые действуют и сейчас. Именно в этой стране увлечение футболом приняло всенародный характер. Там же игра получила и свое название. Слово «футбол» происходит от двух английских слов: «фут» — нога, «бол» — мяч. В Англии в 1855 году был проведен первый чемпионат по футболу. В 1875 году появились судьи, затем был введен специальный судейский свисток.

Игра быстро распространилась по всему свету! Очень скоро футбольные команды появились в Европе, Южной Америке, Бразилии.

В Россию футбол пришел в конце XIX века. И потеснил даже замечательные русские игры — городки и лапту, — став любимой игрой россиян.

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. На вырубках возле пней, усеянных желтыми сосновыми иглами, на опушках и полянках зажигаются алые огоньки земляники.

«Кто землянику в рот кладет, тот здоров круглый год», — давно заметили люди и назвали землянику «царицей ягод». В ароматных кисло-сладких ягодах много полезного витамина С. Из сушеных листьев и плодов готовят лечебные чаи и отвары, которые пьют при болезнях горла, печени, желчного пузыря.

В хвойных сосновых и еловых борах в июле—августе созревает черника. Эта ягодка — чудодейственная! В ней множество витаминов.

«Положи чернику в рот, избавишься от хворей на целый год». Ягоды черники останавливают кровь, улучшают зрение, излечивают воспалительные процессы. Кто из вас не собирал в лесу малину? Ведь это любимая русская ягода. О ней народ сложил сказки, стихи, песни, загадки. Такую например: «Красная матрешка просится в лукошко».

Малина — целебная ягода. В ней много витаминов, есть и витамин С.

Чаем, настоянным на сушеных ягодах и листьях, душистым малиновым вареньем лечат простуду, отвар цветков используют для лечения глаз, а малиновый сироп применяют при болях в желудке.

Лето угощает нас не только лесными ягодами, но и садовыми — смородиной, клубникой, крыжовником.

Созревают в садах свежие плоды деревьев: яблоки, груши, вишни, сливы. Их едят свежими, варят из них варенье, компоты, готовят мармелад, джемы и пастилу.

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