

# Солнце, воздух и вода

Как только станет тепло и солнце прогреет воздух примерно до 20 – 25 градусов, а температура воды достигнет 18 – 20 градусов, надо приучать детей к воде.

Разнообразные игры и развлечения на песке или на траве, на берегу водоема доставляет детям радость. Игры у воды и в воде – хорошее средство закаливания детей. Однако следует помнить, что воздушные и солнечные ванны в сочетании с водными процедурами дают благоприятный оздоровительный эффект только при условии их регулярного применения. При этом необходимо соблюдать правила закаливания, а также учитывать физическое и эмоциональное состояние каждого ребенка.

Для игр у воды лучше всего выбирать место на пологом песчаном берегу.

На сухом и чистом песке просто понежиться на солнышке, походить, побегать, попрыгать. Но более всего увлекают детей игры с песком и водой. Не забудьте захватить с собой на берег водоема лопатки, ведерки, совки, формочки и другие предметы, которые могут понадобиться во время игры.

Следите чтобы ваши дети не стояли долго в воде, не сидели длительное время на сыром песке, не играли в мокрой одежде.

Детям младшего возраста лучше купаться один раз в день, до обеда.

Купание надо проводить регулярно, стараясь не делать перерывов.

Каждодневное купание особенно полезно для закаливания.

Продолжительность пребывания малышей в воде постепенно увеличивайте от 2 -3 до 10 минут.

Если после купания ваш ребенок становится вялым, чувствует недомогание, у него пропадает аппетит, делается беспокойным сон, надо временно запретить ему купаться и посоветоваться с врачом!

Педагог-эколог: Колгушкина Л.А.