**Беседа с родителями**

**«Солнце, воздух и вода друзья здоровья»**

Ребенок должен знать, что главные факторы, которые помогают сохранить и укрепить здоровье, - это солнце, воздух и вода. Надо только умело ими пользоваться, чтобы закалить свой организм, т.е. сделать его устойчивым против болезней.

Очень важно, чтобы ребенок не сопротивлялся закаливающим процедурам, а захотел их выполнять, особенно на первых порах, пока они не стали привычкой.

Очень высокий оздоровительный эффект имеет **солнце,** которое способствует уничтожению микробов, повышает сопротивляемость и устойчивость организма против болезней, закаляет. Недаром известный русский хирург, анатом и педагог Н.И. Пирогов постоянно напоминал родителям: «Где редко бывает солнце, там часто бывает врач». Дети очень любят играть на воздухе в солнечные дни, должны знать, как «обращаться» с солнцем. Расскажите им, что под действием солнечных лучей можно получить солнечный удар. Для того чтобы этого не случилось, нужно обязательно носить легкий головной ной убор, причем лучше светлый.

Что ребенок должен знать **о воде?** Человеческий организм не может жить и развиваться без воды. Летом, в жару, человек потеет, и вода уходит из организма. Поэтому нужно восполнять «утерянную воду» В течение дня следует выпивать до двух литров жидкости, но не стоит увлекаться сладкой газировкой кой: она не утоляет жажды.

Ежедневные ножные ванночки, душ, обтирание, купание - это прекрасные средства закаливания. Приступить к водному закаливанию легче всего, конечно, летом. Начните с обтирания влажным полотенцем (температура воды 18-20°С) в течение 2-3 минут. Приучив ребенка к этой процедуре, переходите к обливанию водой комнатной температуры с постепенным понижением до 15°С и ниже. Длительность процедуры - от 30 секунд до 2 минут (через каждые 3-4 дня прибавляйте по 5-10 секунд). После 2-3 месяцев систематических обливаний организм будет готов к следующему этапу - душу. Лучше всего принимать душ по утрам, а вечером делать прохладные ножные ванночки, понижая температуру воды постепенно до холодной (2-10°С).

Самое доступное средство закаливания летом - купание в море, реке, озере. Особенно полезно морское купание, когда на организм совместно воздействуют морская вода с ее солями, солнечные лучи и целебный морской воздух.

Еще один друг здоровья - **свежий воздух.** Объясните ребенку, почему нужно проветривать помещение , привыкать спать при открытой форточке (свежий воздух улучшает сон и способствует хорошему глубокому дыханию).

Свежий воздух, как вода и солнце, - средство закаливания. Ребенок должен проводить на воздухе не менее двух часов в день. Подберите комплексы физических упражнений, подвижных игр ведь ребенку хочется двигаться, скакать, резвиться. И принимайте участие в детских играх и соревнованиях. Если вы будете хорошим партнером, то ваш ребенок не только получит массу положительных эмоций, но и научится преодолевать конфликтные ситуации, управлять своими чувствами, поведет акциями в общении с другими людьми. Все это - условия сохранения его психического здоровья и нормального развития.