

Правила пользования дарами природы без вреда для организма:

- ✓ не находитеесь на солнце долгое время и в пик солнечной активности;
- ✓ используйте солнцезащитные крема;
- ✓ не оставляйте ребенка до 3-х лет под прямыми солнечными лучами, повязывайте ему косыночку, надевайте панамку;
- ✓ пейте больше воды (обычной, а не газированной или напитков);
- ✓ вода, которую вы даете пить ребенку, не должна быть холодной;
- ✓ гуляйте подальше от трасс, где большие потоки машин;
- ✓ старайтесь не гулять на сквозняках;
- ✓ не курите и не позволяйте другим курить рядом с вами и вашим ребенком;
- ✓ после купания обязательно вытрите ребенка насухо.



Пусть каждая прогулка будет вам на пользу и приносит удовольствие!
Будьте здоровы!



**Что бы вы хотели знать?
Мы готовы отвечать...**

**Выпуск газеты с любовью подготовили: и. о. заведующего д/с Смирнова
О. П., учитель-дефектолог Якимова Л. В.**

«Сказка ложь, да в ней намек...»

«Сказка»

*Родительская газета
детского сада № 157
Выпуск № 20*

Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!

*Солнце – это мамина ласка,
Теплая и приятная!
Воздух – от папы прохлада,
Легкая и слегка непонятная...
Вода – как любовь родителей —
Жизнь дарит всему вокруг!
Среди стихий нет вредителей!
Они – на пользу!
Стихия – наш друг!*



(Татьяна Саксон)

Солнце воздух и вода... какая от них польза?

Здравствуй! Я думаю, вы сюда заглянули ненадолго? Ведь на улице лето! И сейчас надо с детьми на улице гулять! Ведь там солнце греет, свежий ветер веет, а если вы на речку или к водоему пойдете, там еще и водичка тепленькая! Да-да, не зря появилась фраза: *Солнце воздух и вода – наши лучшие друзья!*

Они на самом деле наши лучшие друзья!

Польза солнца

С лучами солнца до нас доходят тепло и свет. Уже только за это можно любить наше солнышко!

Солнечные лучи своим теплом стимулируют кровообращение и во много крат улучшают общее самочувствие. Солнце также воздействует на нервную систему, снимает стресс, улучшает настроение. Летом все ранки и ссадины заживают быстрее благодаря солнцу и оно (солнце) обладает бактерицидным (дезинфицирующим) действием.



А еще летом быстрее растут волосы, ногти, укрепляется костная ткань.

Вот детям очень важен для косточек витамин Д. Ведь без витамина Д в крови не будет поддерживаться постоянный уровень кальция, будет вымываться кальций из косточек, а они будут истончаться. А в итоге – остеопороз, рахит.

Летом под влиянием ультрафиолетового излучения солнечных лучей в организме витамин Д синтезируется (вырабатывается) самостоятельно. Так что солнечные ванны – это уже профилактика рахита.

Польза воздуха



Главная польза воздуха – это насыщение нашего организма кислородом.

Во время прогулки на свежем воздухе у нас в организме происходит немало изменений. Мы двигаемся, и в связи с этим увеличивается частота наших дыхательных движений, следом – увеличивается частота

сердечных сокращений. Происходит это не резко, а постепенно, и таким образом наше сердце тренируется переносить физические нагрузки.

А это – уже профилактика заболеваний сердца.

Также во время прогулки улучшается кровоснабжение организма, что хорошо сказывается на его общем состоянии.

А если касаться пользы воздуха не во время прогулки, то это воздушные ванны. Для детей это и отдых от подгузников, и питание кожи кислородом, и профилактика + лечение опрелостей.

Польза воды

О воде и ее полезных свойствах можно говорить бесконечно.

Вода – живительная влага, наш источник жизни. Вода замедляет увядание кожи, увлажняет и питает ее.



Вода – это природное средство от боли в спине и головной боли! Надо просто попить воды!

Вода также повышает производительность, питая мозг, который в основном из нее и состоит. Человек который не испытывает жажду, будет внимательнее и активнее.

Также вода регулирует нашу температуру тела, что очень важно, когда мы занимаемся спортом или играем на солнце.

Кроме того, вода не только питает наш организм, но и очищает его, выводит из него шлаки, токсины, канцерогенные вещества, уменьшая риск заболеваний. Да и для лечения используется тоже: ингаляции паром, ванночки для ног и др. А еще водичка прогоняет на время чувство голода и способствует похудению.

Вода снимает дневную усталость и бодрит (вспомните бодрящий утренний душ и нежную ванну).

А еще вода замечательно поднимает настроение. Вы только вспомните, с каким удовольствием мы плаваем и с какой радостью дети играют в игры с водой

Вот сколько пользы от солнца, воздуха и воды. Только помните, что надо быть осторожным и выполнять некоторые правила, чтобы и не навредить себе и ребенку.