

**«Солнце, воздух и
вода-наши лучшие
друзья!»**



Консультация



Почему важны солнце, воздух и вода?

Природа дарит нам три драгоценных дара, способствующих укреплению здоровья наших малышей: солнце, воздух и вода. Они помогают укрепить иммунитет ребёнка, повысить сопротивляемость организма болезням и создать благоприятные условия для физического развития.



1. Солнечные лучи — источник энергии и витамина D

- Умеренное пребывание на солнце укрепляет нервную систему и снижает риск простудных заболеваний.

Однако помните, что чрезмерное пребывание на солнце может привести к негативным последствиям таким как ожоги кожи и тепловой удар

- Выходите гулять утром и вечером, когда солнце менее активно.

- Используйте головные уборы.

- Следите за реакцией кожи вашего ребёнка на солнце.

2. Свежий воздух — лёгкость дыхания и крепкий сон

- Активизируют кровообращение**
 - Повышает аппетит.**
 - Способствуют здоровому сну.**
- Гуляйте минимум два раза в день**
- Одевайте ребёнка соответственно**
- Во время дождя и ветра выбирайте сухие и защищённые места для прогулок.**

3. Вода — залог чистоты и бодрости

- Купание в прохладной воде закаляет организм и активизирует защитные силы иммунитета.**
- Водные процедуры очищают кожу, снимают усталость**
- Плавание развивает мышечную силу и координацию движений.**
- Начинать водные процедуры лучше постепенно**
- Контролируйте температуру воды**
 - После купания обязательно высушивайте волосы и тело мягким полотенцем.**



Заключение

Воспользуйтесь этими простыми рекомендациями, чтобы ваш ребёнок рос здоровым, активным и жизнерадостным. Помните, забота о ребёнке начинается с простых шагов, которые мы можем сделать вместе!

Желаем вам крепкого здоровья и отличного настроения!