

Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы!

Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это — главное условие полноценной и счастливой жизни. В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более 30 миллионов человек ежегодно. Причиной этому является то, что более чем у 80% населения слабый иммунитет. Чтобы иммунная система работала, как часы, ее надо поддерживать ежедневно, а не только в период эпидемий гриппа! Как же зарядить свой иммунитет? Ответ прост — вести **здоровый образ жизни.**



Закаливание

Чтобы свести риски заболеваний к минимуму стоит заниматься закаливанием. Оно помогает организму бороться с неблагоприятными внешними факторами. Известно много способов повысить сопротивляемость и иммунитет:

Принятие воздушных ванн. Это наиболее доступный и легкий способ. Старайтесь часто устраивать прогулки на свежем воздухе, проветривайте помещения. Летом выезжайте за город. Чистый лесной воздух – самая лучшая профилактика заболеваний;

Принятие солнечных ванн. Не менее эффективным для человека является нахождение на солнце. Однако с ним стоит быть осторожным и избегать прямых лучей в полдень. Также нельзя допускать появления ожогов и тепловых ударов;

Прогулки босиком. Наши ступни имеют множество чувствительных точек. Их массаж приводит к нормализации работы важных органов;

Обтирания – мягкий и нежный способ закаливания. Он подходит даже для маленьких детей. Процесс предполагает растирание тела с помощью массажной рукавицы, мочалки или мокрого полотенца;

Обливания холодной водой – самый известный способ. Можно обливаться полностью или частично. Важно после процедуры обернуться сухим полотенцем;

Контрастный душ. Чередование холодной и горячей воды придает коже тонус, омолаживает и закаляет организм.

Моржевание. Этот вид закаливания требует ответственного и осторожного отношения. Перед началом процедур стоит проконсультироваться с врачом.

Спортивная семья – залог воспитания здорового ребёнка!

Дети очень любят выполнять спортивные упражнения, облеченные в форму игр. Родителям вполне доступно дома, во дворе, на прогулке проводить с детьми такие игры, во время которых дети не только приобретают жизненно важные навыки, но и развиваются физически. Со временем физические упражнения становятся для детей любимой игрой, в которой всё интересно: новые достижения, состязательность игр, а главное – участие родителей. Всякая нагрузка начинает восприниматься легко и с любопытством.

