

**ЛЕТО КРАСНОЕ –
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
ВРЕМЯ ПРЕКРАСНОЕ!**



Лето

Бродит тропкой полевой,
Дарит нам букеты,
Воздух теплый и сухой.
Вы узнали лето?

Конечно, дорогие друзья, вы любите чудесное солнечное лето.

Расскажите, где вы обычно проводите лето? Есть ли в том месте, где вы отдыхаете, река, озеро, пруд, лес, луга, поляны? Расскажите, как вы проводите летние дни? Какими видами спорта занимаетесь?

Лето красное словно создано для того, чтобы мы могли набраться сил, укрепить здоровье, вдоволь купаться и наиграться в веселые подвижные игры – футбол, волейбол, салочки, прятки и жмурки. Очень полезно ранним утром посидеть с удочкой у реки, подышать влажным речным воздухом, посмотреть, как резвятся в прозрачной воде мелкие рыбешки. Ужение рыбы успокаивает нервы и закаляет волю и тело.

На рыбалке

Солнца луч по грядкам бродит
Между стебельков,
Накопаю в огороде
Утром червяков.
Я к реке сбегу с пригорка,
Удочку заброшу.
Рыбы наловлю ведерко,
Если клев хороший.
Дремлет в розовом тумане
Сонная река,
И расходится кругами
Зыбь от поплавка.



Когда вода в реке прогреется, на травах высохнет роса, то можно искупаться, поплавать, а потом позагорать на травке.

Дорогие ребята! Поднимите руки те из вас, кто уже умеет плавать!

Молодцы! Еще древние греки считали неграмотным человека, который не умел читать и плавать!

Купание – очень хороший способ закалывания. Начинать купаться лучше, когда температура воздуха не ниже 23-24 С, а воды – не ниже 20 С. В воде можно находиться 5-10 минут, при этом все время двигаться: плавать, плескаться, играть в мяч. Начинать купание лучше с 3-5 минут, чтобы организм постепенно привык к воде.

Постарайтесь запомнить несколько важных правил купания.

1. Всегда купайтесь под присмотром взрослых.
2. Не купайтесь в незнакомых местах, где на дне могут быть осколки стекла и ржавые железки.
3. Не ныряйте в незнакомом месте.
4. Если вы купаетесь группой, не хватайте друг друга за руки, за ноги. Это опасно для жизни!
5. Не купайтесь сразу после еды, только через час-полтора после приема пищи можно искупаться.
6. Не заходите сразу в воду, если вы вспотели, чувствуете себя распаренным. Медленно походите по берегу, сделайте легкую разминку, войдите в воду сначала по щиколотку. Пойдите в воде, походите. После этого начинайте купание.



У реки
Вода речная слаще меда,
Теплей парного молока,
Мальчишки плещутся у брода
И строят крепость из песка.
Белоголовы, загорелы
Они почти до черноты,
Солдатиком ныряют смело
И фыркают, набрав воды.
А речка разлеглась вольготно,
С улыбкой смотрит на ребят
И счастлива, что беззаботно
Они кохочут и кричат.



После купания можно принимать воздушные и солнечные ванны.

Воздушные ванны принимают под тенистыми деревьями, играя в мяч или отдыхая на коврике.

Солнечные ванны – прекрасное закаливание, которое дарит нам сама природа. Вначале на солнце проводят 5–10 минут, причем голову обязательно нужно прикрыть бейсболкой или панамкой. Когда организм привыкнет к солнечным лучам, можно подольше быть на солнце, примерно с полчаса.

Замечательное летнее закаливание – бегать босиком по влажному песочку, по траве, шлепать по теплым летним лужам после дождя. Особенно полезно пробежаться утром по росистой траве.

Бегать я люблю босой

Ранним утром по траве,
По кудрявой мураве,
Что обрызгана росой,
Бегать я люблю босой!



Представьте: только что прошел теплый летний дождик и в лужах на дорожках сада плавают большие пузыри и лепестки цветов. По таким лужам очень полезно и приятно побегать босиком, а потом вытереть ноги насухо и обуться. Это прекрасная закалка!

Два веселых лягушонка
Мы с сестренкою Аленкой –
Два веселых лягушонка.
Мы с водою дружим –
Шлепаем по лужам.
Эта лужа глубока –
Настоящая река!

В этой плавает цветок,
А в другой на дне песок.
Эту лужу стало жалко!
Мы с Аленкой взяли палку,
Русло сделали мы ей –
Пусть бежит, журчит ручей!



Летним днем интересно поиграть в игры с мячом –
футбол, волейбол, баскетбол.

Самая любимая игра всех ребят – футбол. Его называют королем игр!

В Россию футбол пришел в конце XIX века. И потеснил даже замечательные русские игры – городки и лапту, – став любимой игрой россиян.



Веселый футбол

Нет игры на белом свете

Веселее, чем футбол!

Любят взрослые и дети

Забивать в ворота гол.

На большом спортивном поле,

На площадке во дворе

Скачет звонкий мяч футбольный,

Рад азарту, рад игре!

Силу, ловкость и сноровку

Щедро дарит нам игра,

И с мячом на тренировку

Мы торопимся с утра!

А летним вечером так приятно прокатиться на ве-

лосипеде по тропинке вдоль реки или луга. Ката-

ние на велосипеде тренирует мышцы ног, рук, жи-

вота, спины, улучшает работу сердца.

На велосипеде

Я педали закручу,

Замелькают спицы,

Быстро, быстро полечу

Легкая, как птица.

Полетит велосипед

Мой без остановки,

И цветы кивнут мне вслед,

Наклонив головки.



Лето – щедрая и добрая пора! В лесах созревают ягоды. На вырубках возле пней, усыянных желтыми сосновыми иглами, на опушках и полянках зажигаются алые огоньки земляники.

«Кто землянику в рот кладет, тот здоров круглый год», – давно приметили люди и назвали землянику «царицей ягод».

В хвойных сосновых и еловых борах в июле–августе созревает черника. Эта ягодка – чудодейственная! В ней множество витаминов.

«Положи чернику в рот, избавишься от хворей на целый год». Кто из вас не собирал в лесу малину? Ведь это любимая русская ягода. О ней народ сложил сказки, стихи, песни, загадки. Такую например: «Красная матрешка просится в лукошко».

Малина – целебная ягода. В ней также много витаминов, есть и витамин С.

Чаем, настоящим на сушеных ягодах и листьях, душистым малиновым вареньем печат простуду. Лето угощает нас не только лесными ягодами, но и садовыми – смородиной, клубникой, крыжовником.

Созревают в садах разные плоды деревьев: яблоки, груши, вишни, сливы. Их едят свежими, варят из них варенье, компоты, готовят мармелады, джемы и пастилу.

Словом, красное лето – лучшее время, чтобы укрепить здоровье на целый год!



Ответь на вопросы

1. Умеешь ли ты плавать?
2. Знаешь ли ты главные правила купания? Перечисли их.
3. Как принимать солнечные ванны? А воздушные?
4. Ходишь ли ты летом босиком?
5. Почему полезно ходить босиком, бегать по лужам?
6. Любишь ли ты играть в футбол?
7. Почему футбол называют «королем игр»?
8. Умеешь ли ты кататься на велосипеде?
9. Какими лесными ягодами угощает нас лес летом?
10. Почему говорят, что лето красное – для здоровья время прекрасное?

Отгадай загадки

Ялая матрешка

Просится в лукошко. (Малина)

Домик круглый костяной –

В нем мальчишка озорной. (Орех)

Ребятишкам для потехи

Собираем мы... (Орехи)

Есть педали, руль и спицы,

Он летит вперед, как птица. (Велосипед)



Выполни задание

Нарисуй и раскрась: цветок, бабочку, ягоду малины, лукошко с ягодами, орехи, велосипед, речку и солнышко.