

ЛЕТО КРАСНОЕ — ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВРЕМЯ ПРЕКРАСНОЕ!

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

Лето красное словно создано для того, чтобы мы могли набраться сил, укрепить здоровье, вдоволь накупаться и наиграться в веселые подвижные игры — футбол, волейбол, сарочки, 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.

Купание — очень хороший способ закаливания. 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.

- Всегда купайтесь под присмотром взрослых.
- Не купайтесь в незнакомых местах, где на дне могут быть осколки стекла и ржавые железки.
- Не ныряйте в незнакомом месте.
- Если вы купаетесь группой, не хватайте друг друга за руки, за ноги. Это опасно для жизни!
- Не купайтесь сразу после еды, только через час-полтора после приема пищи можно искупаться.
- Не заходите сразу в воду, если вы вспотели, чувствуете себя распаренным.

Медленно походите по берегу, сделайте легкую разминку, войдите в воду сначала по щиколотку. Постойте в воде, походите. После этого начинайте купание.