

Беседа: «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 накупаться 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.

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 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.

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 о 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 хохочут 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.

А когда лучше всего принимать солнечные или воздушные ванны?

В средней полосе, где мы живем, это лучше делать с десяти часов утра до двенадцати часов дня.

Замечательное летнее закаливание — бегать босиком по влажному песочку, по траве, шлепать по теплым летним лужам после дождя. В старину на Руси ребяташки весной и летом бегали босиком и только в прохладную погоду надевали лапти, сплетенные из липового лыка.

Липовое лыко — это верхний тонкий слой коры липы. Лапти — легкая, удобная обувь, в них нога дышит, не потеет.

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!

Большинство людей даже не представляют, как давно родился футбол. Датой его рождения считается 1855 год, когда в английском городе Шеффилде был основан первый в мире футбольный клуб.

Но в футбол играли и в глубокой древности. Например, в Японии в 2610 году до нашей эры любили игру с мячом и воротами, в которые игроки стремились забить мяч. Из Китая и Японии футбол попал в Грецию. 2000 лет назад в Древней Спарте в него играли даже девушки.

И все же родиной футбола считается Англия, ведь именно там были выработаны футбольные правила, которые действуют и сейчас. Именно в этой стране увлечение футболом приняло всенародный характер. Там же игра получила и свое название. Слово «футбол» происходит от двух английских слов: «фут» — нога, «бол» — мяч. В Англии в 1855 году был проведен первый чемпионат по футболу. В 1875 году появились судьи, затем был введен специальный судейский свисток. Игра быстро распространилась по всему свету! Очень скоро футбольные команды появились в Европе, Южной Америке, Бразилии.

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

А летним вечером так приятно прокатиться на велосипеде по тропинке вдоль реки или луга.

Катание на велосипеде тренирует мышцы ног, рук, живота, 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, усеянных желтыми сосновыми иглами, на опушках и полянках зажигаются алые огоньки земляники.

«Кто землянику в рот кладет, тот здоров круглый год», — давно заметили люди и назвали землянику «царицей ягод». В ароматных кисло-сладких ягодах много полезного витамина С.

Из сушеных листьев и плодов готовят лечебные чаи и отвары, которые пьют при болезнях горла, печени, желчного пузыря.

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». Ягоды черники останавливают кровь, улучшают зрение, излечивают воспалительные процессы. 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 много витаминов, есть и витамин С.

Чаем, настоящим на сушеных ягодах и листьях, душистым малиновым вареньем лечат простуду, отвар цветков используют для лечения глаз, а малиновый сироп применяют при болях в желудке.

Лето угощает нас не только лесными ягодами, но и садовыми — смородиной, клубникой, крыжовником.

Созревают в садах свежие 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

Алая матрешка

Просится в лукошко. (Малина.)

Домик круглый костяной —

В нем мальчишка озорной. (Орех.)

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.