

**КОНСУЛЬТАЦИЯ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
ДУШОЙ И ТЕЛОМ»**

Инструктор по физической культуре

Бодров Анатолий Анатольевич

Слово «гигиена» в переводе с греческого означает целебный, приносящий здоровье. Соблюдение элементарных правил личной гигиены должно прививаться с ранних лет. Под этим понятием мы привыкли понимать умывание, чистку зубов, соблюдение чистоты рук, тела, одежды.

Под чистотой часто подразумевается внешнее отсутствие грязи, которую можно увидеть глазами. Но ведь существует не только внешняя грязь, но и внутренняя – так называемые токсины (ядовитые вещества), которые выделяются через потовые железы. Если их не смывать, то происходит самоотравление, которое выражается в появлении утомления, раздражения, нервозности. Чтобы его избежать, нужны ежедневные водные процедуры, желательно два раза в день: утром и вечером. Не приняли утром душ – живите в течении дня с токсинами, не приняли вечером – живите с ними всю ночь.

Отсутствие привычки к обливанию всего тела водой (приятной температуры) или обтиранию мокрым полотенцем может привести к ослаблению организма и частым простудным заболеваниям. Ванна, душ очень важны при нервном и физическом напряжении. Вода словно смывает всю отрицательную информацию и приносит положительную. Принимая душ, научитесь получать от него удовольствие.

Потраченное, казалось бы, время возвращается сторицею. Поскольку вода успокаивает, укрепляет нервную систему, улучшает кровообращение организма, снимает усталость, то вам понадобится меньше времени на ту или иную работу. И выполнять вы её будете с чувством радости, а не уныния. Каждый человек, наверно, может вспомнить состояние, которое появляется после душа, ванны, бани – будто вновь родился.

Ванна, душ, т.е. купание – прекрасное средство закаливания и своеобразный массаж.

Любая работа должна быть в радость, а радость над собой тем более. Нужны определенные усилия, но не насилие. Мы же часто прибегаем к крайности. Пошла мода на обливание холодной водой (и на морозе) – давайте и мы встанем рядом. А главные правила подготовки к таким процедурам часто упускаем.

Если и обращаться к такому виду закаливания, то предварительно необходимо провести духовную подготовку и тем кто готов к этой процедуре, и тем, кто еще не разобрался и не утвердился в значимости.

Вообще такая процедура требует очень серьезного индивидуального подхода. Не всем по душе острые ощущения и не всем они на пользу.

А вот к естественным, постепенным приемам закаливания следует приучать с детства. Мы часто считаем, что до года детям необходимо ежедневное купание, а как встал малыш на ноги – не придали особого значения водным процедурам.

Важно не потерять желание ребенка с рождения ежедневно купаться. Научить его обтираться мокрым полотенцем (это важно при отсутствии ванны, душа). Приучать к воздушным ваннам: хотя бы раз в день на некоторое время раздеть до трусиков и позволять воздуху освежить тело. Одновременно можно сделать массаж сухо щеткой: начинать с мягкой волосяной, а затем поменять ее на более жесткую, даже пластмассовую.

Летом, находясь на свежем воздухе, на природе, одевайтесь как можно легче. Солнечные ванны полезны в утреннее время до 11 часов. Особенно нужны малышам, чтобы не развивался рахит. Опасно для здоровья полуденное солнце, когда его лучи падают вертикально. В это время вредно ходить без головного убора и загорать. Как видите, солнышко, которое любит и согревает всех, может оказать и плохую услугу, если не следовать золотому правилу – умеренности.

Научите своих детей любить свое тело и бережно относиться к своему здоровью.

