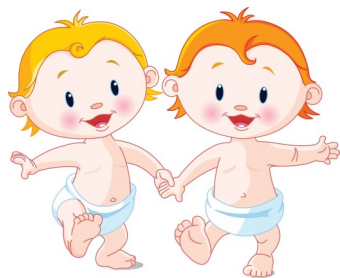


Нынче солнце в кружевной рубашке
Белоснежных тонких облаков,
В кружевах поляна из ромашек,
И земля похожа на альков.
Торжествует летняя природа,
В разноцветных шествиях нарядах,
Дарит нам хорошую погоду
За долготерпение награду.

Л. Кузьминская

Климатотерапия

Берег моря идеальное местечко для того, чтобы нежиться на песочке и совершать заплывы на короткие дистанции, что по-медицински называется «делать закаливающие процедуры». От вас всего-то и требуется – плескаться в воде, загорать, гонять мяч, строить замки из песка, пускать воздушных змеев, короче, делать, что душе угодно, пока окружающая природа вас оздоравливает!



МБДОУ детский сад 37
346406, Новочеркасск, ул. Речная, 4а
Телефон: 8(863 5) 26-10-16
Факс: 8(863 5) 26-10-16
E-mail: progimnazia4@yandex.ru
Сайт: <http://sad37-iazorik.ru/>
Социальные сети:
<http://ok.ru/group/53772218925169>

МБДОУ детский сад ком-
бинированного вида №37

От природы
в подарок.....
Климатотерапия



Подготовила: Сысоева Юлия Николаевна,
воспитатель.



Аэротерапия

По праву может называться терапией для самых ленивых. Можно не купаться в море, прятаться даже от утреннего ласкового солнца, просыпать утреннюю зарядку, но вот от свежего морского воздуха никуда не денешься. И хорошо: свежий воздух – один из эффективных приемчиков закаливания, повышающий устойчивость организма к простудным заболеваниям. Воздушные ванны подготавливают организм ребёнка к гелиотерапии и морским купаниям.

Гелиотерапия

Или **солнцетерапия** – как ни крути, а звучит красиво. О позитивных и негативных эффектах солнечных лучей известно даже малышам (тем, которые не забывают надевать панамки, разумеется). Повторим только, что под действием солнечных лучей улучшается обмен веществ, повышается устойчивость организма к неблагоприятным влияниям, нормализуются трофические процессы, укрепляется иммунитет.

Талассотерапия

А вот и первый сигнал тревоги: слово незнакомое и такое... пронзительное... На самом деле, термину «талассотерапия» уже более 150 лет, а называют им все те климатические и природные выгоды, которые получает каждый из нас, находясь у моря. А если совсем по-простому, выходит так: окунувшись в море – вот тебе и талассотерапии.

Купание в море – активнейшая оздоровительная процедура (даже для тех, кто и плавать толком не умеет), повышающая адаптационные возможности, укрепляющая иммунную систему и... служащая универсальным антидепрессантом. Морская вода моментально снимает усталость, возвращает хорошее настроение и придает вдохновения для самых разных свершений.

Псаммотерапия

Псаммотерапия – поистине магическое извлечение целебных свойств морского песка. Под действием летнего солнца песок на морских пляжах отлично прогревается, надолго удерживает тепло и гармонично дополняет серию естественных оздоровительных ванн. Да-да, «песочная ванна» – это не выдумки, а явление, реально существующее в курортологии. Процедура хоть и не так романтична, как ее название, зато очень полезна. Обладая большой гигроскопичностью, песок хорошо впитывает в себя влагу; при соприкосновении песка с потом образуется особая углекислота и создаются условия мягкодействующей углекислой ванны. В результате песок может утолять боли разного характера, оказывать противовоспалительное действие и десенсибилизирующее влияние.

