**«Хочешь быть здоров - плавай,  
 хочешь быть красив - плавай,  
 хочешь быть умён - плавай...»**

Вот и подходит время долгожданного отпуска. Впереди много дней, которые вы проведёте рядом со своим малышом. Посещая пляж с детьми, вы будете закаляться укреплять организм, принимая солнечные, водные ванны. Купание, игры и развлечения на воде и у воды - один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему.

Доказано, что «плавание это наиболее гармоничная физическая нагрузка. Не перегружая организм, оно тренирует максимальное количество органов и систем, оно является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья, начиная с самого раннего возраста, обладает незаменимым действием при лечении целого ряда заболеваний дыхательной, сердечно - сосудистой, нервной систем. Необходимо плавание для улучшения и исправления различных нарушений осанки, и даже некоторых физических недостатков.

Игры с песком также положительно влияют на оздоровление малышей, они успокаивают их нервную систему, развивают мелкую моторику. Хождение по песку является профилактикой плоскостопия, развивает равновесия и укрепляет опорно-двигательный аппарат.

Если вы хотите провести отпуск со своими малышами весело и с пользой, бывая на пляже, необходимо помнить:

Играя в воде, ребёнок может быстро обгореть, так как, отражаясь от поверхности воды, ультрафиолетовые лучи действуют активнее. Поэтому **следите за кожей ребёнка!**

Следите за тем, чтобы ребёнок не переохладился и не перегрелся.

Не забывайте надевать на ребёнка надувной круг или спасательный жилет.

Никогда не оставляйте ребёнка без присмотра!!!

Придя на пляж, прежде чем войти в воду, объясните малышу правила поведения в воде. Это самые простые правила безопасности, но ребёнок должен их знать:

**Никогда не заходи в воду без взрослого.**

**Играть в воде можно только у самого берега.  
Плавать или ходить по воде можно только вдоль берега.**

**Заходить на глубину нельзя - это опасно для жизни.**

Чтобы разнообразить досуг детей на пляже достаточно знать несколько игр,  
которые заинтересуют ребят. Предложенные игры помогут вам не только  
занять, но и научить детей многим полезным вещам. Не исключено, что дети,  
разобравшись в правилах игры, предпочтут играть самостоятельно или  
придумают новые игры, изменят условия игры, проявят собственную  
фантазию.