**САМЫЙ ЛУЧШИЙ ОТДЫХ!!!**

Вот, наконец, и лето на дворе. Конечно, каждый свободный день и даже час мы стараемся провести на воздухе: гуляем, купаемся, загораем, совершаем далёкие и близкие походы. Если вы уже выбрались в лес, на речку или на море, старайтесь побольше двигаться. Не лежите часами на пляже, подставив тело солнцу. Ходите босиком по траве, горячему песку и мелким камешкам на пляже.

Прекрасная гимнастика для ног- бродить по колено или щиколотку в воде. Гоняйте мяч, играйте в волейбол, бадминтон (тоже можно играть по пояс в воде), и конечно, побольше плавайте. Это куда полезнее, чем сидеть часами у воды, согнувшись над вязанием, книгой, шахматной доской. Если есть возможность, старайтесь встать пораньше и сбегать на речку до завтрака. Выкупавшись, сделайте несколько простейших гимнастических упражнений. Вы согреетесь после холодной воды, почувствуете себя бодрее, к тому же сбросите лишний вес, укрепите мышцы.

Вот несколько упражнений:

- встать прямо, ноги на ширине плеч, наклонить туловище влево как можно ниже, при этом резко взмахнуть правой рукой над головой, тоже в другую сторону( 20 раз);

- сомкнуть ладони перед собой на уровне груди, сделать шаг вперёд, при этом слегка отклонить туловище назад, сделав глубокий вдох, резко оттянуть назад ногу и руки и прогнуться, перенеся тяжесть тела на другую ногу( 10 раз, меняя ногу )

**ХОРОШЕГО ВАМ ОТДЫХА!!!**