

«Здравствуй, долгожданное лето!»

Лето справедливо считают наиболее благоприятным временем для укрепления физического и психологического здоровья детей. Обилие тепла и света, проводить большую часть свободного времени на воздухе, вместе с родителями в природных условиях — всё это (и многое другое) дарит Лето. Проведет ли ребёнок летний период с пользой для своего здоровья и развития, во многом зависит от его родителей (законных представителей).

Рекомендации на летний период:

1. Уделяйте больше внимания закаливанию детей в процессе повседневной жизни (регулярно проводите закаливающие процедуры):

1) Солнечные ванны

Как только пригреет солнце, каждый стремится подставить своё лицо его ласковым лучам, чтобы поскорее загореть.

Ультрафиолетовое облучение улучшает состав крови, разумная «солнечная закалка» повышает сопротивляемость организма к различным заболеваниям, оказывает тонизирующее и укрепляющее свойства. Солнечные ванны принимаются на открытой местности. При этом на организм воздействует суммарный поток солнечной радиации прямых и рассеянных лучей солнца.

2) Воздушные ванны

Воздушные ванны принимают в местах, защищенных от прямых лучей солнца зеленью деревьев, экранами из фанеры и ткани. Воздушные ванны для детей особенно эффективны, если они проводятся не в покое, а в движении. Для них выбирается ровная площадка, защищенная от ветра. Начинать ванны можно тогда, когда установится теплая, безветренная погода с температурой воздуха не ниже 18-20 градусов. Одежда детей облегчается постепенно и по мере их привыкания может быть доведена до одних трусиков. Продолжительность



воздушной ванны для детей 3 - 5 лет: от 5 до 10 минут. В зависимости от температуры наружного воздуха и от силы ветра во время воздушной ванны дети выполняют упражнения большей или меньшей подвижности. Ночью окно в комнате, где спит ребенок, окно нужно оставлять открытым всегда.

3) Закаливание водой.

Закаливание водой летом можно проводить в самых разнообразных условиях. Преимущество его перед другими средствами закаливания заключается в том, что оно легко дозируется. Водная процедура, кроме общеоздоровительного влияния на детский организм, имеет также гигиеническое значение. Температура воды для младших детей вначале +36 градусов. Через каждые три дня температура воды снижается на один градус и доводится постепенно до +18 градусов. После обливания дети досуха растираются полотенцем и одеваются. Купание в реке, озере доставляет детям удовольствие, способствует всестороннему развитию их организма и формированию таких черт личности, как смелость и выдержка.



4) Разрешайте детям ходить босиком: это не только способствует закаливанию организма, но и предупреждает развитие плоскостопия.

2. Рекомендуемая одежда детей летом в тёплые дни - трусики из хлопчатобумажной ткани или трикотажные, легкие футболки и шорты, юбочки, платья, при нахождении на солнце обязательны белые лёгкие панамки;

3. Максимально используйте возможность пребывания вашего малыша на свежем воздухе - больше внимания уделяйте физическим упражнениям, подвижным играм на свежем воздухе. Для этого дома желательно иметь: мячи, кегли, скакалки, бадминтон, кольцоброс и т.п. Важно принимать активное участие в играх ребёнка.

4. Старайтесь (в отпуске) не нарушать привычный режим жизни ребёнка. Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от выполнения режима. Запоздывание еды, сна (дневного сна, отбоя и подъёма), прогулок на свежем воздухе отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают, а спят беспокойно.