***Как оздоровить ребёнка летом?!***

 Лето — самое благоприятное время, когда необходимо использовать все имеющиеся возможности для оздоровления ребенка. Летом дети должны быть на свежем воздухе как можно дольше.

 **Не рекомендуется допускать значительных отклонений в режиме дня**: время пробуждения и отхода ко сну должны быть примерно такими, как и в остальное время года, или изменены в разумных пределах.

Рацион должен содержать достаточное количество молочных и мясных продуктов, свежих фруктов и овощей.

Лето — самый благоприятный период для восполнения недостатка витаминов.

 **Для начала детям не помешало бы отоспаться вволю**! Известно, что большинство детей недосыпают 1-1,5 и даже иногда и 2 часа. А ведь детские неврозы наиболее часто развиваются в результате систематического недосыпания.

 **Максимально оградите ребенка от компьютера** или хотя бы сократите пользование им до гигиенически рекомендуемых норм (7 минут — дети до 5 лет; 10 минут — дети 6 лет; 15 минут — ученики начальных классов).

На прогулки необходимо брать с собой минеральную, питьевую в бутылках или кипяченую охлажденную (но не ледяную) воду, которую надо пить в небольших количествах маленькими глотками, а также соки или фрукты.

 **Во время купания в реке или озере на ребенка действует несколько факторов внешней среды** — температура воздуха и воды, ветер, солнце. Кроме того, при купании ребенок активно двигается, задействованы практически все группы мышц, в то время как нагрузка на позвоночник и суставы резко снижена. Этот вид закаливания требует внимательного контроля со стороны взрослых.  **Купаться в открытом водоеме можно с 3-4-летнего возраста,** но только после прохождения курса подготовительных процедур (обтирание, обливание, душ). Температура воздуха должна быть 24-25 С, а температура воды — не ниже 20 С. Продолжительность купания вначале составляет 1-2 минуты, по мере привыкания и в зависимости от реакции ребенка — 5-10 минут. При появлении первых признаков переохлаждения («гусиная кожа», озноб) следует выйти на берег. Необходимо правильно выбрать надувные средства для маленьких и не умеющих плавать детей: лучше всего использовать надувные жилеты, ни в коем случае нельзя использовать матрац. **Исключительно сильное влияние на организм ребенка оказывают морские купания (вода имеет сложный химический состав). Очень полезен морской воздух. Купание в море разрешается детям с двух лет.**Начинать эти процедуры можно при температуре воды не ниже 20 С. При первых купаниях ребенок по существу только окунается, находясь в воде 20-30 секунд. Постепенно продолжительность пребывания в воде увеличивается для дошкольников до 3-5 минут, для школьников — до 8-10 минут. Необходимо внимательно следить за состоянием здоровья ребенка и его реакцией на купание.

Многие дети любят играть на песке около воды. Периодически они сами забегают в воду. Такой вариант — отличная закаливающая процедура.

      Если вы отдыхаете в деревне или на даче, **позвольте ребенку по утрам бегать босиком по росе**. Кратковременное воздействие холодной воды на стопы приводит к тому, что сосуды стоп и одновременно сосуды носоглоточной области сужаются, а затем резко расширяются. В результате кровообращение в области носоглотки усиливается, создавая надежную преграду для болезнетворных бактерий и вирусов. Кроме того, хождение по росе считается профилактикой плоскостопия.

Соблюдение перечисленных довольно простых рекомендаций обезопасит летний отдых, сохранит и укрепит здоровье детей.