**Как оздоровить ребенка летом**

Летние каникулы – самое благоприятное время, когда необходимо использовать все имеющиеся возможности для оздоровления ребёнка. Летом дети должны быть на свежем воздухе как можно дольше. Прогулки, игры, физкультурные занятия – лучший отдых после учебного года.

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

Рацион питания должен содержать достаточное количество молочных и мясных продуктов, свежих фруктов и овощей. Лето – самый благоприятный период для восполнения недостатков витаминов.

Можно определить ребёнка в летнее оздоровительное учреждение, лучше загородное, хотя бы на один месяц. Большинство загородных лагерей работает круглый год. Профессионализм персонала здесь гарантирован. Многие из них стали настоящими центрами развития и оздоровления детей. Для детей организовано пятиразовое питание по сбалансированному меню.

Детям с хроническими заболеваниями полезно оздоровление в условиях санатория. Родителям следует воспользоваться каникулярным временем, чтобы проконсультировать ребёнка у врачей и провести курс физиотерапевтических процедур.

В целях предотвращения психологического дискомфорта, конфликтов, заболеваний следует ребёнка заранее подготовить к летнему отдыху. Чтобы лето принесло детям радость и новые впечатления, родителям необходимо учесть некоторые **полезные советы:**

прежде всего, обсудите вместе с ребёнком то, чем он будет занят. Как лучше распланировать время. Прогулки, игры, физкультурные и спортивные занятия на свежем воздухе должны быть ежедневными;

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

максимально оградить ребёнка от компьютера или хотя бы сократить пользование им до гигиенически рекомендуемых норм: 7 минут – дети 5 лет; 10 минут – дети 6 лет; 15 минут – ученики начальных классов; 20 минут – ученики 5-7 классов; 25 минут – ученики 8-9 классов; 40 минут – ученики 10-11 классов;

помните, что наиболее полезны фрукты и овощи по сезону, они содержат в максимальном количестве витамины и минеральные вещества;

с учётом того, что в структуре заболеваемости детей до 14 лет болезни органов дыхания (ОРВИ, бронхит, пневмония) составляют 70,5%, необходимо максимально использовать для укрепления здоровья эффективные и доступные закаливающие средства – солнце, воздух и воду.

Солнце – это тепло, хорошее настроение, здоровье. Однако избыточное облучение солнечным светом может иметь отрицательный эффект: солнечные ожоги, расстройства сердечно-сосудистой системы, дыхания, вялость, раздражительность, головокружение в результате теплового и солнечного ударов. Только строгое дозирование и выполнение определённых правил ведут к положительным результатам. Детям не следует специально загорать на открытом солнце. Гораздо безопаснее, комфортнее - среди зелени, под тентом, по возможности в отдалении от проезжих дорог, промышленных предприятий.

Во избежание перегрева необходимо голову покрыть шляпой, кепкой, панамой.

Температура воздуха в тени должна быть 20 – 22 градуса. Нельзя принимать солнечные ванны натощак и ранее чем через 1 – 1,5 часа после еды. Лучшее время – с 9 до 11 часов и с 16 до 18 часов.

В первые 2-3 дня пребывания под открытыми солнечными лучами должно составлять не более 5 минут, затем время постепенно увеличивают. Длительность солнечных ванн строго индивидуальна: зависит от возраста, типа кожи, состояния ребёнка.

Желательно, чтобы дети не лежали на открытом солнце, а играли, бегали, попадая то на солнце, то в тень. Солнечные ванны противопоказаны детям с повышенной температурой тела, недомоганием, головной болью.

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

В жаркие дни дети должны носить одежду только из натуральных тканей. В качестве хорошей защиты подойдут вещи из хлопка и льна, лучше отдавать предпочтение цветным тканям – красным, зелёным, жёлтым, оранжевым, синим – нежели однотонным светлым. Одежда светлых тонов в большей степени пропускает солнечные лучи. Одежда из химических волокон «не дышит» и к тому же пропускает от 13 до 25% излучения.

Несколько слов стоит сказать о купании детейв водоёмах***.*** Во время купания в реке или озере на ребёнка действует несколько факторов внешней среды – температура воздуха и воды, ветер, солнце. Кроме того, при купании ребёнок активно двигается. Этот вид закаливания требует внимательного контроля со стороны взрослых.

Купаться в открытом водоёме можно с 3-4-летнего возраста, но только после прохождения курса подготовительных процедур (обтирание, обливание, душ). Температура воздуха должна быть 24-25 градусов, а температура воды – не ниже 20 градусов. Продолжительность купания вначале составляет 1-2 минуты, по мере привыкания и в зависимости от реакции ребёнка – 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 ребёнка оказывают морские купания (вода имеет сложный химический состав). Очень полезен морской воздух. Купание в море разрешается детям с двух лет, в более младшем возрасте можно делать ванны из морской воды. Начинать эти процедуры можно при температуре воды не ниже 20 градусов. При первых купаниях ребёнок 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 ребёнка и его реакцией на купание.

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

В деревне или на даче, позвольте ребёнку по утрам бегать босиком по росе. Кратковременное воздействие холодной воды на стопы приводит к тому, что сосуды носоглоточной области сужаются, а затем резко расширяются. В результате кровообращения в области носоглотки усиливается, создавая надёжную преграду для болезнетворных бактерий и вирусов. Кроме того, хождение по росе считается профилактикой плоскостопия.

В заключение хочется напомнить, что **соблюдение перечисленных довольно простых рекомендаций обезопасит летний отдых, сохранит и укрепит здоровье детей!**