

## «Здравствуй, лето!»

Лето – не только время путешествий, но и наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем.

Лето считают наиболее благоприятным временем для укрепления здоровья и физического развития детей. Обилие тепла и света, огромный выбор свежих овощей, фруктов, ягод, возможность носить облегченную одежду и обувь, проводить большую часть свободного времени на воздухе, в природных условиях — все это (и многое другое) дарит нам летняя пора.

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. А родители обязаны помнить, что солнце хорошо, но в меру! Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна. Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Загорать ребёнку следует не под прямыми солнечными лучами, а в тени, лучше во время игр и в движении.

В жаркий день одевайте малышей в лёгкую, не стесняющую движений, светлую одежду, из ткани, хорошо пропускающей воздух, влагу, тепло, обувь тоже нужна лёгкая, панамка нужна ребёнку только на солнце, в тени пусть голова остаётся непокрытой.

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.

Даже если вы все лето вынужденно проводите в городе, малыша совсем необязательно лишать приятных ассоциаций каникул с плеском волн. Вместо надоевшего парка старайтесь проводить выходные у небольших водоемов, которые есть хотя бы в пригородах. Там можно не только плавать, но и загорать, устраивать все те же пикники.

Купание, это прекрасное закаливающее средство. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. Не допускайте переохлаждения ребенка при купании. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.

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. Купание в реке, озере доставляет детям удовольствие, способствует всестороннему развитию их организма и формированию таких черт личности, как смелость и выдержка.

Помните: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!»