***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. Вместе с тем возникает немало вопросов, как это лучше сделать. И здесь, как нам кажется, в известной мере вам могут пригодиться наши советы.

***Солнце хорошо, но в меру***

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Это касается и самых маленьких – грудных детей. Однако если более старшим дошкольникам разрешается понемногу загорать, то малышам прямые солнечные лучи могут причинить вред. Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией. До трёх лет световоздушные ванны можно проводить под навесом или в тени деревьев. При этом нужно соблюдать принцип постепенного обнажения тела ребёнка. Сначала от одежды освобождаются руки и ноги, а затем остальные части тела. Уже с 1,5 летнего возраста световоздушные ванны ребёнок может принимать в одних трусиках. Продолжительность первой такой ванны – 5 минут, затем время постепенно  увеличивается до 30-40 минут. Световоздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом. Лучшее время проведения – с 9 до 12 часов, на юге – с 8 до 10 часов. Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой.

 Дети после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны. Загорать ребёнок может лёжа, а ещё лучше во время игр и движении.

Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.

****

***Осторожно: тепловой и солнечный удар!***

Специалисты не делают больших различий между этими состояниями. И это понятно. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге.  Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой.

Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может уже случиться  во время приёма световоздушных ванн.

При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это – головокружение, слабость, головная боль. У малышей часто отмечается расстройство кишечника. В тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочит голову и грудь холодной водой, не переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.

Летний сезон справедливо рассматривается как наиболее благоприятный для укрепления здоровья и физического развития детей. Какие же условия для этого нужно создать в семье?

**1.Соблюдение режима.**

Великий русский педагог К.Д. Ушинский писал: «Основной закон детской природы можно выразить так: дитя требует деятельности беспрестанно и утомляется не деятельностью, а ее однообразием. Заставьте ребенка сидеть, он очень скоро устанет; лежать-то же самое; идти он долго не может, не может долго ни говорить, ни петь, ни думать; но он резвится и движется целый день и не устает ни на минуту; а крепкого детского сна достаточно, чтобы возобновить детские силы». Чередуйте деятельность ребенка, но обязательно соблюдайте ежедневное постоянство важных для здоровья моментов - часы питания, сна, прогулок. Режим дня в детском саду построен с учетом естественных ритмов физиологических процессов детского организма, поэтому для ребенка будет лучше, если дома у него будет тот же режим. Подробнее Вы можете узнать режим из информационного уголка

для родителей в раздевалке или у воспитателя.

**2. Правильное питание.**

Оптимальный интервал приемов пищи для дошкольников – не более 4-х часов. За один-два часа до сна желательна чашка   молока или немного кисломолочного продукта. Не используются в детском питании специи, острые блюда, искусственные пищевые добавки (газированные напитки, жевательная резинка, чипсы, консервированные овощи и фрукты, копчености, майонез, натуральный кофе). Колбасы и яица обязательно отваривают.

Не забывайте, что у каждого ребенка свой аппетит, свой обмен веществ, свой индивидуальный темп развития. Не кормите ребенка насильно. Помните о том, что летняя жара угнетающе действует на желудочно-кишечный тракт, аппетит снижается.

**3.Физические упражнения и закаливание.**

     Желательно, чтобы большую часть времени ребенок находился на воздухе (под прямыми солнечными лучами дошкольнику можно находиться не более 15 мин. Обязательно в головном уборе), затем отдохнть в тени, а далее можно переходить к купанию или обливанию. Закаливающий эффект обливания будет, если начальная температура +32-30 градусов, через каждые 3-4 дня ее снижают на 1 градус и доводят до 20 градусов. В открытых водоемах начинать купание рекомендуется при температуре воды не ниже 22 градусов и воздуха 26-24 градуса. Продолжительность купания для детей 5-7 лет - до 10 минут.

***Надеемся, что эти советы помогут Вам провести летний отпуск с ребенком с пользой для здоровья***

