**ЛЕТНЕЕ ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ (СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ)**

Летние каникулы — самое благоприятное время, когда необходимо использовать все имеющиеся возможности для оздоровления ребенка. Летом дети должны быть на свежем воздухе как можно дольше. Прогулки, игры, физкультурные занятия — лучший отдых после учебного года. Перечисленные в статье советы и рекомендации охватывают самые главные аспекты оздоровительного периода.

Оздоровление летом основано на нескольких принципах, которые в совокупности дают потрясающие результаты, а доступны в комплексе только в этот период.

Летний комплекс здоровья: режим, сезонные витамины, солнце, вода, воздух, одежда. Если все составляющие правильно и активно использовать, можно уверенно ввести окрепшего ребенка в осень, не переживая о простудах.

Витамины

Лето — благодатная пора, обилие зелени, созревают сладкие фрукты и вкусные овощи, поэтому именно в этот период стоит уделить особое внимание рациону своих детей.

Польза сезонных овощей и фруктов неоценима. На столе должно быть разнообразие овощей, фруктов, ягод, пусть они постоянно будут доступны для ребенка, вместо конфет, чипсов или других, мягко говоря, неполезных для здоровья продуктов. Сладкие газированные напитки нужно заменить свежими соками или компотами. Привычные бутерброды в летний период можно украсить ломтиками помидоров, огурцов, листочками капусты, салата и зеленью укропа. Детям понравятся такие витаминные перекусы.

Чтобы не омрачить радость кишечным расстройством, следует хорошо мыть все дары сада и огорода перед едой, это же касается и детских рук.

Солнце

Следует отметить, что ультрафиолетовые лучи при контакте с кожей становятся источником витамина D, который необходим ребенку для роста, процессов обмена веществ, а также для нервной системы и формирования костной ткани.

Но следует понимать, что польза от такого закаливания может быть перечеркнута вредом, ведь солнечный свет очень интенсивно воздействует на организм. Самая большая опасность – перегрев организма, солнечный удар, солнечные ожоги, поскольку ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией, и кожа его очень нежна. Чем меньше возраст ребенка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей.

Важно! Принимать солнечные ванны должны в то время, когда интенсивность УФ-излучения минимальна — с 8 до 11 утра, и после 16 часов. Не забывайте о головном уборе для ребенка — панамка должна быть сделана из светлой натуральной ткани, а с собой у вас всегда должна быть бутылочка чистой питьевой воды, чтобы ребенок мог в любой момент попить.

Вода

Летнее оздоровление детей будет наиболее эффективным вблизи водоема. Море, река, озеро или же, надувной бассейн во дворе. Нужно следить за температурой воды и временем пребывания в ней ребенка.

Для начала достаточно нескольких минут, чтобы не переохладиться и не заболеть. Но со временем дети могут часами играть у воды, периодически забегая в нее и выходя на берег.

Очень полезно малышу ходить босыми ножками по утренней росе. Такая закалка имеет многостороннее воздействие. Укрепляется иммунитет, происходит мгновенная реакция сосудов ступней и носоглотки, ребенок получает массаж биологически активных точек, отвечающих за внутренние органы.

Воздух

Если солнце и воду стоит ограничивать, то воздух никогда не бывает лишним. Чистый, свежий, не городской, с сигаретным дымом и выхлопами машин. Можно перенести на улицу все приемы пищи, необходимые занятия с ребенком, дневной сон.

Если нет возможности выехать загород, следует практиковать как минимум поездки в выходные в лес, прогулки в ботаническом саду или парковой зоне. Активные игры с мячами, скакалками, походы в зоопарк – ребенку это всегда нравится.

Одежда

Нет смысла кутать ребенка при первом же дуновении ветерка. В жаркий летний период одежды должно быть как можно меньше.

Рекомендуется надевать на малыша только один слой одежды. Кожа имеет способность приспосабливаться к температуре воздуха, а также защищать организм от незначительных ее перепадов. Это и есть принцип закаливания.

Организм должен научиться сопротивляться, чтобы защититься от вирусов и инфекций. Однако бросаться с головой в экстремальные процедуры не стоит, родителям необходимо учитывать разные факторы, такие как состояние здоровья малыша, особенности его иммунитета, его возраст.

Оздоровление детей летом проводить несложно, нужно лишь помнить о постоянном присмотре и индивидуальных особенностях организма.