



Рекомендации по укреплению здоровья детей в летний период

Не зря говорят, что «солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Активные игры на свежем воздухе, отдых от учебы, купание в водоемах и хождение босиком, изобилие свежих фруктов и овощей – все это естественные способы закаливания и укрепления иммунитета ребенка.

Для того чтобы укрепить здоровье ребенка летом, придерживайтесь простых правил и рекомендаций:

Закаливание. Купание в водоемах – это и возможность приобрести и усовершенствовать навыки плавания, и укрепление физической силы, выносливости, тренировка дыхания. Детей старшего возраста можно приобщить к обливанию и обтиранию холодной водой, а также принятию контрастного душа. Хождение босиком – полезный и очень простой способ закаливания. Во многих дошкольных заведениях практикуют мытье ножек перед тихим часом, ополаскивание душем и даже использование «тропинок здоровья». Тропинка представляет собой небольшой участок, на котором имеются мелкие водоемы, песчаные и травяные полянки, и другие препятствия, что дети проходят босиком.

Физическая активность. В летний период очень важно уделять внимание двигательной активности малышей – не стоит позволять ребенку играть до полуночи, а потом спать до обеда. Проводите утреннюю зарядку, ежедневно устраивайте пешие прогулки, а также приобщайте ребят к подвижным играм на свежем воздухе.

Солнечные ванны. Солнце – источник витамина Д, который необходим ребенку для роста, процессов обмена веществ, а также для нервной системы и формирования костной ткани. Но не стоит забывать, что время пребывания ребенка на солнце в промежутке между 11 и 17 часами необходимо ограничить; не забывайте перед выходом надеть на ребенка головной убор, закрывайте его плечи и руки, спину и грудь одеждой из натуральной ткани светлых оттенков; пользуйтесь солнцезащитными кремами для кожи с высокой степенью защиты.

Корректировка рациона. Включайте в ежедневное меню детей свежие фрукты и овощи, ягоды и натуральные соки и другие полезные продукты. Сладкие газированные напитки нужно заменить свежими соками или компотами. Чтобы не омрачить радость кишечным

расстройством, следует хорошо мыть все овощи и фрукты перед едой, это же касается и детских рук.

Насекомые. Осы и пчелы, комары и мухи, клещи не так безобидны, как может показаться на первый взгляд. Надевайте ребенку закрытую одежду, пользуйтесь специальными спреями и кремами, осматривайте тело ребенка на наличие укусов и обрабатывайте поврежденные места.

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

Пользуйтесь возможностью как можно больше времени проводить с детьми, ведь теплые взаимоотношения, любовь, понимание и поддержка семьи — это залог гармоничного развития ребенка!