

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 должен содержать достаточное количество молочных и мясных продуктов, свежих фруктов и овощей. ЛЕТО – самый благоприятный период для восполнения недостатка витаминов.

### *НАШИ РЕКОМЕНДАЦИИ:*

Планируйте летний отдых вместе с детьми. Помните, что прогулки, игры, спортивные занятия на свежем воздухе должны быть ежедневными.

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



Максимально оградите ребёнка от компьютера или хотя бы сократите пользование им до рекомендуемых для дошкольников норм (7 минут- дети до 5 лет, 10 минут- дети 6 лет).

Максимально используйте для укрепления здоровья эффективные и доступные закаливающие средства – солнце, воздух и воду (во

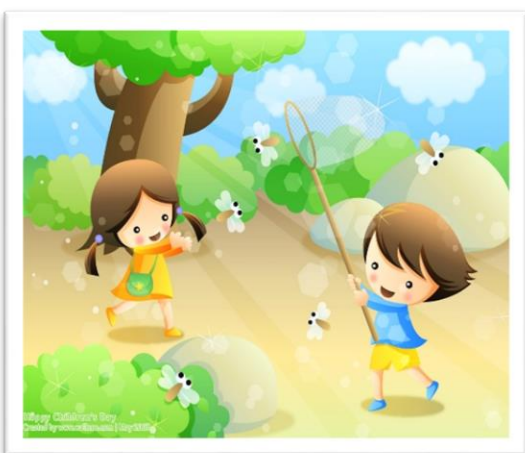
избежание перегрева необходимо голову покрывать летними головными уборами – шляпкой, кепкой, панамой ).

Важно знать, что приём некоторых лекарственных препаратов перед отдыхом на пляже может спровоцировать солнечный ожог. К ним относятся сульфаниламидные препараты. Приём этих и некоторых других лекарств повышает чувствительность кожи к солнцу в несколько раз. На прогулки необходимо брать с собой воду, а также соки и фрукты.



Отпугнуть назойливых насекомых помогут естественные репелленты – эфирные масла полыни, гвоздики (нанесите несколько капель на одежду).

Головной убор в лесу обязателен – вот первое правило советов для летнего отдыха. Он защитит от солнечного и теплового удара, убережёт от травм и от клещей. Для продолжительных прогулок лучше выбирать одежду из плотных тканей, спасающих кожу от палящих солнечных лучей и возможного обгорания. Собираясь в лес, надевайте высокие ботинки и свободные брюки из плотной



ткани. В руке, гуляя по лесу, полезно держать большую палку, ветку.

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 особенности белая) в большей степени пропускает солнечные лучи. Одежда из химических волокон «не дышит» в ней ребёнок очень сильно потеет и к тому же пропускает от 13 до 25% излучения.

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, задействованы практически все группы мышц, в то время как

нагрузка на позвоночник и суставы резко снижена. Этот вид закаливания требует внимательного контроля со стороны взрослого.

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 из воды 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. 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 возле воды. Периодически они сами забегают в воду. Такой вариант – отличная закаливающая процедура.

Если вы отдыхаете в деревне или на даче, позвольте ребёнку по утрам бегать босиком по росе. Кратковременное воздействие холодной воды на стопы приводит к тому, что сосуды стоп и одновременно 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.

Соблюдение перечисленных довольно простых рекомендаций обезопасит летний отдых, сохранит и укрепит здоровье детей.



«Дорога к обеду ложка или ....» хотелось бы спросить у родителей, актуально ли это выражение в их семье или все-таки дорога к беду ни ложка, а игрушка, реклама по телевизору, книжка с картинками и наконец обещанная конфета за съеденную кашу.



Почему малыши так неохотно садятся за стол? Каждый ребёнок индивидуален и поэтому в каждом случае стоит рассматривать причины плохого аппетита отдельно, для каждого.

Причиной отказа от пищи чаще всего являются родители. Родители большие паникёры, а нужно всего лишь

разобраться, почему ребёнок не хочет есть. Существует несколько причин, и из каждой можно найти выход. Стоит лишь приложить немного усилий, а главное, не отступать от правил и каждый день выполнять их. Нужно всегда помнить, что здоровье закладывается в раннем возрасте, особенно это касается пищеварительной системы.

1. При приготовлении пищи не учитываются вкусовые предпочтения ребёнка. Порой малыш любит гречку, а мама, придя, усталая с работы, приготовила на всю семью борщ и совсем нет сил готовить ещё отдельные блюда. Но на самом деле приготовить что-то отдельно для малыша отнимает не так много времени, а главное доставит истинное удовольствие наблюдать, как любимое чадо уплетает свой ужин за обе щеки.
2. Ребёнок перекусывает между приёмами пищи. Отказать малышу очень сложно, если он просит конфетку или печенье. Но, итогом проявленной родителями слабости обязательно станет отказ ребёнка от пищи.
3. Плохой аппетит после болезни. Очень важно после болезни не пичкать ребёнка насильно едой,



пусть он кушает часто, но понемножку, и старайтесь готовить ему любимые блюда.

4. Нельзя насильно заставлять ребёнка съесть что-то, угрозами невозможно добиться положительного результата, это вызовет лишь отторжение и отвращение от пищи.
5. Родители пытаются уловками заставить ребёнка покушать, предлагают конфетку, то посмотреть мультфильм, то поход в зоопарк. Но, к сожалению, большого эффекта достигнуть, таким образом, тоже не получится. Кушая перед телевизором, ребёнок, совершенно не прожевывая пищу, будет её глотать, да и конфеты и зоопарк также не приведут к желаемому результату.
6. Понятно, что в жаркое время года не столько хочется кушать, сколько пить. Поэтому целесообразно будет предложить ребёнку не горячее жидкое блюдо, а соки и прочие напитки. Ну и конечно, не малую роль играет оформление детского блюда, но здесь уже нужно опираться на фантазию мамы. Бутерброды в виде заснувшего медвежонка под одеялом, колбаской, смешарики, совуны с большими глазами из яичных желтков, вагончики из ломтиков батона с колёсиками из морковных кружочков и так далее....Обязательно привлекайте своего ребёнка к приготовлению пищи, пусть оказывает вам посильную помощь.



Желаем Вам теплого, ласкового и приятного лета,  
проведенного вместе с детьми!