

Как укрепить здоровье ребенка летом.

Летом солнце ярче,
Дождик – не беда,
В небе на удачу –
Радуга-дуга!

Неограниченная свобода движения, активные игры на свежем воздухе, отдых от учебы и отсутствие умственного перенапряжения, хождение босиком и купание в водоемах, изобилие свежих фруктов и овощей – все это естественные способы закаливания и укрепления иммунитета ребенка. Лето – лучшее время для оздоровления ребенка. Неограниченная свобода движения, активные игры на свежем воздухе, отдых от учебы и отсутствие умственного перенапряжения, хождение босиком и купание в водоемах, изобилие свежих фруктов и овощей – все это естественные способы закаливания и укрепления иммунитета ребенка.

Для того чтобы отдых был не только полезным, но и безопасным, чтобы здоровье ребенка летом укрепилось, а не пошатнулось, придерживайтесь нескольких простых правил и рекомендаций:

- Солнечные ванны. Чрезмерное пребывание под прямыми лучами солнца может стать причиной перегрева и вызвать солнечный удар. Кроме того, тонкая детская кожа очень уязвима перед ультрафиолетовыми лучами – вероятность ожога очень высока. Чтобы защитить ребенка от вредного воздействия солнца:
 - ограничивайте время пребывания ребенка на солнце в промежутке между 11 и 17 часами;
 - не отпускайте ребенка на улицу без головного убора;
 - закрывайте плечи и руки, спину и грудь ребенка одеждой из натуральной ткани светлых оттенков;
 - пользуйтесь солнцезащитными кремами для кожи с высокой степенью защиты;

Свежий воздух. Если ребенок проведет лето в душном и пыльном городе, не стоит надеяться на оздоровление. Походы в лес, пикники за городом, семейные выезды на дачу, визиты к бабушке в дальнюю деревню, отдых в оздоровительном лагере – лучшие способы насытиться чистым и свежим воздухом.

- Водные процедуры. Купание в водоемах – это и возможность приобрести и усовершенствовать навыки плавания, и укрепление физической силы и выносливости, и тренировка дыхания, и эффективное закаливание организма. Для этого подходит и море, и река, и озеро. Только не оставляйте детей без присмотра у воды!

- Активные игры. Пляжный волейбол и «дворовый» футбол, плавание, катание на велосипеде и роликах, «догонялки» и возня в песочнице – детей любого возраста можно увлечь активными играми. Защищайте локти и колени ребенка от ушибов и царапин, обрабатывайте раны во избежание инфицирования, своевременно обращайтесь к врачу при подозрении на перелом, вывих или растяжение!
- Насекомые. Осы и пчелы, комары и мухи, клещи – эти насекомые 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.