

Летний отдых



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.

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.

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

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

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

Максимально оградите ребенка от компьютера, телефона и других гаджетов или постарайтесь хотя бы сократить время пользования электронной техникой.

Используйте для укрепления здоровья эффективные и доступные закаливающие средства — солнце, воздух и воду.

Важно знать, что прием некоторых лекарственных препаратов перед отдыхом на пляже может спровоцировать солнечный ожог. Прием таких лекарств повышает чувствительность кожи к солнцу в несколько раз.

На прогулки необходимо брать с собой воду, а также соки или фрукты.

Отпугнуть назойливых насекомых помогут естественные репелленты - эфирные масла полыни, гвоздики. Нанесите несколько капель на одежду.

Головной убор обязателен — вот первое правило советов для летнего отдыха. В лесу он убережет от травм и от клещей, а на открытом пространстве защитит от солнечного и теплового удара. Собираясь в лес для продолжительных прогулок лучше выбирать одежду из плотных тканей, а на ноги надевайте высокие ботинки. В руке, гуляя по лесу, полезно держать большую палку.

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, зеленым, желтым, 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 ребенок потеет) и к тому же пропускает от **13** до **25%** излучения.

Во время купания в реке или озере на ребенка действует несколько факторов внешней среды — температура воздуха и воды, ветер, солнце. Кроме того, при купании ребенок 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 взрослых.

Купаться в открытом водоеме можно с **3-4**-летнего возраста, но только после прохождения курса подготовительных процедур (обтирание, обливание, душ). Температура воздуха должна быть **24-25**С, а температура воды — не ниже **20** С. Продолжительность купания вначале составляет **1-2** минуты, по мере привыкания и в зависимости от реакции ребенка — **5-10** минут. При появлении первых признаков переохлаждения («гусиная кожа», озноб) следует выйти 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 ребенка оказывают морские купания (вода имеет сложный химический состав). Очень полезен морской воздух. Если вы решили ехать на море с ребенком, перед отъездом обязательно проконсультируйтесь с педиатром, нет ли противопоказаний.

Купание в море разрешается детям с двух лет. Начинать эти процедуры можно при температуре воды не ниже **+ 20** С. При первых купаниях ребенок 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 ребенка и его реакцией на купание.



Многие дети любят играть на песке около воды. Периодически они сами забегают в воду. Такой вариант — отличная закаливающая процедура.

Если вы отдыхаете в деревне или на даче, позвольте ребенку 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 кровообращение в области носоглотки усиливается, создавая надежную 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.

Лето - особенный период в жизни ребенка, широко открывающий дверь в мир природы, дающий, при поддержке воспитывающих взрослых, уникальную возможность познания, новых открытий, созидания, общения.

Хорошего вам семейного отдыха!

Специалист по социальной работе

С.В. Щёголева