



# «О ЛЕТНЕМ ОТДЫХЕ ДЕТЕЙ»

*консультация для родителей*





**Лето не только время путешествий, но и наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем. Вместе с тем возникает немало вопросов, как это лучше сделать. И здесь, как нам кажется, в известной мере вам могут пригодиться наши советы.**





## **О ПУТЕШЕСТВИЯХ С ДЕТЬМИ**

*Ехать или не ехать с ребёнком на юг? - вопрос встаёт перед родителями довольно часто. Что можно посоветовать по этому поводу? Если вы живёте в средней полосе и если речь идёт о грудном ребёнке, то вряд ли стоит отправляться с ним в продолжительную поездку.*

*Поэтому самое лучшее – вывезти его на дачу. Точно так же нужно поступить и в тех случаях, если вашей дочери или сыну не исполнилось ещё трёх лет.*

*Чем меньше ребёнок, тем тяжелее он приспосабливается к изменениям обстановки и климата. В этих благодатных местах в первые дни малыши становятся капризными, у них пропадает аппетит, появляются нарушения пищеварения и сна.*

*Приспособление к новым климатическим условиям у детей первых трёх лет жизни продолжается иногда неделю, а то и две.*

*Едва ребёнок успеет привыкнуть к новому климату, как надо собираться в обратный путь.*

*Такой отдых для ребёнка чреват развитием различных заболеваний.*

*В результате все затраты, заботы и хлопоты могут пойти впустую.*



## **СОЛНЦЕ ХОРОШО, НО В МЕРУ**

*Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Это касается и самых маленьких – грудных детей. Однако если более старшим дошкольникам разрешается понемногу загорать, то малышам прямые солнечные лучи могут причинить вред.*

*Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.*

*До трёх лет световоздушные ванны можно проводить под навесом или в тени деревьев.*

*При этом нужно соблюдать принцип постепенного обнажения тела ребёнка.*

*Сначала от одежды освобождаются руки и ноги, а затем остальные части тела.*

*Уже с 1,5 летнего возраста световоздушные ванны ребёнок может принимать в одних трусиках.*





**Продолжительность первой такой ванны – 5 минут, затем время постепенно увеличивается до 30-40 минут.**

**Световоздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом.**

**Лучшее время проведения – с 9 до 12 часов, на юге – с 8 до 10 часов.**

**Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой.**

**Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны.**

**Загорать ребёнок может лёжа, а ещё лучше во время игр и движения.**

**Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие.**

**Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.**

