

## Летнее оздоровление. Заряд на весь год.

Большим потенциалом в усилении иммунитета обладает оздоровление детей в летний период. Планировать период каникул и отпусков на лето нужно заранее, учитывая потребности ребенка и возможности родителей. Первое, чего непременно требуется избежать – это просиживания целыми днями у телевизора или компьютера. Оздоровления ожидать не придется, наоборот, организм ребенка при этом ослабляется. Следует приложить все усилия, чтобы как можно больше времени ребенок проводил вдали от пыльного и загазованного города. Морские курорты, детские лагеря на природе, бабушки в деревне – любое место в десятки раз лучше, чем в квартире или в детском саду. Оздоровление летом основано на нескольких принципах, которые в совокупности дают потрясающие результаты, а доступны в комплексе только в этот период.

### Летний комплекс здоровья:

- режим;
- витамины;
- солнце;
- вода;
- воздух;
- одежда.

#### Режим

Особых изменений режима в период каникул не требуется. Не стоит позволять ребенку играть до полуночи, а потом спать до обеда. По сравнению с количеством сна в течение всего года, в летний период можно добавить 1,5–2 часа, но остальное время он должен проводить активно и с пользой.

#### Витамины

Фруктов, ягод, овощей в летний период всегда достаточно, настоящих, полных витаминов и целебных соков, особенно если со своего огорода. Даже самый капризный в еде ребенок с удовольствием ест некоторые из ярких и вкусных плодов. Пусть они постоянно будут доступны для него, вместо конфет, чипсов или других, мягко говоря, бесполезных для здоровья продуктов.

Привычные бутерброды в летний период можно виртуозно украсить ломтиками помидоров, огурцов, листочками капусты, салата и зеленью укропа, предварительно убрав оттуда колбасу. Детям понравятся такие витаминные перекусы.

Чтобы не омрачить радость кишечным расстройством, следует хорошо мыть все дары сада и огорода перед едой, это же касается и детских рук.

#### Солнце

Летнее оздоровление во многом зависит от солнечных ванн. Иммунитет ребенка получает мощный заряд солнечной энергии. Но все должно быть в меру.



Под открытым и ярким солнцем маленьким детям с непривычки нельзя находиться дольше 10 минут. А безопасное для этого время до 11:00 утра и после 17:00 вечера. В промежутке можно быть на улице, но исключительно в тени.

#### **Вода**

Летнее оздоровление детей будет наиболее эффективным вблизи водоема. Море, река, озеро, на худой конец, надувной бассейн во дворе. Нужно следить за температурой воды и временем пребывания в ней ребенка. Для начала достаточно нескольких минут, чтобы не переохладиться и не заболеть. Но со временем дети могут часами играть у воды, периодически забегая в нее и выходя на берег.

Очень полезно малышу ходить босыми ножками по утренней росе. Такая закалка имеет многостороннее воздействие. Укрепляется иммунитет, происходит мгновенная реакция сосудов ступней и носоглотки, ребенок получает массаж биологически активных точек, отвечающих за внутренние органы.

#### **Воздух**

Если солнце и воду стоит ограничивать, то воздух никогда не бывает лишним. Чистый, свежий, не городской, с сигаретным дымом и выхлопами машин. Можно перенести на улицу все приемы пищи, необходимые занятия с ребенком, дневной сон.

Если нет возможности выехать за город, следует практиковать как минимум поездки в выходные в лес, прогулки в ботаническом саду или парковой зоне.

#### **Одежда**

Нет смысла кутать ребенка при первом же дуновении ветерка. В жаркий летний период одежды должно быть как можно меньше. Рекомендуется надевать на малыша только один слой одежды. Кожа имеет способность приспосабливаться к температуре воздуха, а также защищать организм от незначительных ее перепадов. Это и есть принцип закаливания. Организм должен научиться сопротивляться, чтобы защититься от вирусов и инфекций.

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

Исполнитель: медицинская сестра Исламова Д.А.