

Как оздоровить ребенка летом?

Лето — самое благоприятное время, когда необходимо использовать все имеющиеся возможности для оздоровления ребенка. Летом дети должны быть на свежем воздухе как можно дольше.

Общие рекомендации про оздоровление ребенка летом

Не рекомендуется допускать значительных отклонений в режиме дня: время пробуждения и отхода ко сну должны быть примерно такими, как и в остальное время 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.

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

Максимально оградите ребенка от компьютера или хотя бы сократите пользование им до гигиенически рекомендуемых норм (7 минут — дети до 5 лет; 10 минут — дети 6 лет; 15 минут — ученики начальных классов).

На прогулки необходимо брать с собой минеральную, питьевую в бутылках или кипяченую охлажденную (но не ледяную) воду, которую надо пить в небольших количествах маленькими глотками, а также соки или фрукты.

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. 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.

Летние тезисы: солнце, воздух, вода и витамины

Солнце. Принимая солнечные ванны, очень важно не переусердствовать. Чем меньше ребенок, тем опаснее ему долго находиться на солнце, ведь в отличие от взрослых дети не имеют собственной защиты от ультрафиолетового облучения. Механизм защитной реакции на солнце (загар и есть та самая реакция) сформируется у ребенка только к трем годам.

Поэтому малышам, которые проживают в средней полосе, не рекомендуется ее покидать до этого возраста и выезжать куда-нибудь в субтропики, то есть, к морю. Если же вашему малышу уже исполнилось три года, и вы планируете поездку к морю, то примите во внимание основные правила «солнечной безопасности». Их, кстати, нужно стремиться соблюдать не только у моря, но в летнее время везде.

Ребенку следует находиться на солнце до 11.00 утра, а вечером после 17.00.

Защищайте нежную детскую кожу специальным солнцезащитным кремом для детей с максимальной степенью защиты.

Приобретите ребенку солнцезащитные очки. Как привило, они выполнены в специальном «детском» дизайне и очень нравятся детям.

Не забывайте про головной убор. Именно его отсутствие наиболее частая причина теплового удара.

Воздух. Важное правило лета – воздуха мало не бывает! Конечно, очень хорошо, если это будет воздух за пределами города. Например, богатый озоном чистый лесной воздух, дающий огромный заряд энергии и сил. Будет хорошо, если удастся на какой-то месяц отправить ребенка в «лесные» места: оздоровительный лагерь или бабушка в деревне – наилучший вариант для детей постарше.

Если малыш еще мал, а бабушки в деревне не имеется, то альтернативный (и очень, кстати, востребованный вариант в последние годы) снять дачу в сельской местности и провести там время с ребенком. И сами оздоровитесь, и малыша «напитаете» живой энергетикой земли. А если и этот вариант по каким-либо причинам не доступен, то хотя бы запланируйте поездку-другую в лес на выходные. На самый крайний случай найдите удаленный от заводских труб парк и почаще там гуляйте.

В общем, ваша задача состоит в том, чтобы отвлечь ребенка от мультиков или компьютерных игр и максимально приобщить к природе. Тем более, что эта стратегия беспроблемна, ведь именно сейчас вы закладываете у ребенка отношение к лету. Когда-нибудь потом он не только скажет вам «спасибо», но и станет примером для своих детей.

Вода. Ищите ее летом повсюду: море, лесное озеро или речка, сгодится даже бассейн на даче. Конечно, море – это всегда хорошо, но многие дети на первых порах боятся бурного поведения моря и его масштабов. Поэтому лучше всего начинать приучать

ребенка к воде в специальном детском бассейне, установленном, например, на даче. При этом важно соблюдать температурный режим воды, для первого купания на открытом воздухе оптимальная температура составляет 22 градуса, а время пребывания ребенка в воде до 10 минут.

Следующий этап – спокойная гладь реки или озера. Конечно, ни один бассейн не идет ни в какое сравнение с природными водоемами, которые богаты микроэлементами и минералами, а влажный воздух вблизи дополнительно способствует оздоровлению и укреплению иммунитета. Только ищите чистые места и следите за тем, чтобы ребенок не нахватался речной воды – кишечные инфекции ему летом ни к чему.

Теперь, когда ребенок готов к знакомству с морем – смело отправляйтесь туда. Однако прислушайтесь к рекомендациям педиатров, а они в один голос говорят о том, что ребенок не менее, чем неделю адаптируется к новым условиям и только потом начинает «напитываться здоровьем и оздоравливаться». Поэтому лучше всего планировать поездку на 3-4 недели – в этом случае вы будете уверены, что малыш действительно не зря туда ездил.

Витамины. Это один из самых ценных и доступных практически всем подарков лета. Фрукты и овощи, которые в изобилии представлены на прилавках рынков и магазинов, не должны переводиться на вашем столе, а в детском рационе должны присутствовать обязательно. Если до сих пор вы разрешали ребенку газировку летом замените ее недорогим и очень доступным яблочным (или любым другим) свежавыжатым соком. То же самое и с перекусами: вместо бутерброда – фрукты, вместо чипсов (хот-дога, шоколадного батончика и т.д.) – овощной салат.

Приучите ребенка правильно питаться витаминами и получать от этого удовольствие и не только обеспечите ему жизнь без болезней, но и сформируете полезные привычки на всю жизнь вперед. Но только следите за тем, чтобы все фрукты и овощи были тщательно вымыты – кишечная палочка – это, к сожалению, частая летняя гостья.

Если все предусмотрите и ребенок проведет лето с толком, то лучшей наградой станет отличный иммунитет, высокая работоспособность и отличные эмоции вашего ребенка.

Сотникова И Н.