

Как оздоровить ребенка летом

Советы родителям

Лето... Время каникул и отпусков. С особым нетерпением его ожидают дети. Рады возможности вывезти своих детей за город и родители. Ведь от того, как будет организован отдых, зависит здоровье ребят, их успехи в учебе.

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 (с поступлением ребенка в школу его двигательная активность снижается на 50 %).

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.

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

Можно определить ребенка в летнее оздоровительное учреждение, лучше загородное, хотя бы на один месяц. Ежегодно организовано отдыхают в детских загородных и пришкольных лагерях, лагерях труда и отдыха, на туристских базах 28 – 30 % учащихся.

Большинство загородных лагерей работает круглый год. Профессионализм персонала здесь гарантирован. Многие из них стали настоящими центрами развития и оздоровления детей. Ребят тут ждут отличные спортплощадки, теннисные корты, крытые бассейны, кружки по интересам, компьютерные классы, библиотеки и пр. Для детей организовано пятиразовое питание по сбалансированному меню с системой выбора блюд, всегда в наличии свежие овощи, фрукты, зелень. Следует учесть, что эффективность оздоровления в школьных городских лагерях с дневным пребыванием значительно ниже, чем в загородных. Согласно требованиям санитарных правил в таких лагерях должно быть организовано трехразовое питание, а для учащихся младших классов и ребят с ослабленным здоровьем обязательен дневной сон.

Детям с хроническими заболеваниями полезно оздоровление в условиях санатория. Родителям следует воспользоваться каникулярным временем, чтобы проконсультировать ребенка у врачей и провести курс физиотерапевтических процедур. Можно определить ребенка в оздоровительный лагерь при детской больнице.

Около 50 % городских детей большую часть каникул проводят все-таки в городе и зачастую используют свободное время не во благо своему здоровью.

В целях предотвращения психологического дискомфорта, конфликтов, заболеваний следует ребенка заранее подготовить к

летнему отдыху. Чтобы лето принесло детям радость и новые впечатления, родителям необходимо учесть некоторые **полезные советы**.

- Прежде всего обсудите вместе с ребенком то, чем он будет занят, как лучше распланировать время. Прогулки, игры, физкультурные и спортивные занятия на свежем воздухе должны быть ежедневными.

- Для начала детям не помешало 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 оградить ребенка от компьютера или хотя бы сократить пользование им до гигиенически рекомендуемых норм (7 мин. — дети 5 лет; 10 мин. — дети 6 лет; 15 мин. — ученики начальных классов; 20 мин. — ученики V – VII классов; 25 мин. — ученики VIII—IX классов; 40 мин. — ученики X – XII классов).

- Помните, что наиболее полезны фрукты и овощи по сезону, они содержат в максимальном количестве витамины и минеральные вещества.

- С учетом того, что в структуре заболеваемости детей до 14 лет болезни органов дыхания (ОРВИ, бронхит, пневмония) составляют 70,5 %, необходимо максимально использовать для укрепления здоровья эффективные и доступные закаливающие средства — *солнце, воздух и воду*.

Солнце — это тепло, хорошее настроение, здоровье. Однако избыточное облучение солнечным светом может иметь отрицательный эффект: солнечные ожоги, расстройства сердечно-сосудистой системы, дыхания, вялость, раздражительность, головокружение в результате теплового и солнечного ударов. Только строгое дозирование и выполнение определенных правил ведут к положительным результатам. Детям не следует специально загорать на открытом солнце. Гораздо безопаснее, комфортнее — среди зелени, под тентом, по возможности в отдалении от проезжих дорог, промышленных предприятий.

Во избежание перегрева необходимо голову покрыть шляпой, кепкой, панамой. Температура воздуха в тени должна быть 20 – 22 °С. Нельзя принимать солнечные ванны натошак и ранее чем через 1 – 1,5 часа после еды. Лучшее время — с 9 до 11 часов и с 16 до 18 часов.

В первые 2 – 3 дня пребывания под открытыми солнечными лучами должно составлять не более 5 минут, затем время постепенно увеличивают. Длительность солнечных ванн строго индивидуальна: зависит от возраста, типа кожи, состояния ребенка. Желательно, чтобы дети не лежали на открытом солнце, а играли, бегали, попадая то на солнце, то в тень. Солнечные ванны противопоказаны детям с повышенной температурой тела, недомоганием, головной болью.

Важно знать, что прием некоторых лекарственных препаратов перед отдыхом на пляже может спровоцировать солнечный ожог. К ним относятся сульфаниламидные препараты (сульфадимезин,

сульфадиметоксин). Прием этих лекарств повышает чувствительность кожи к солнцу в несколько раз.

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.

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.

Несколько слов стоит сказать **о купании детей** в водоемах. 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. 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.

Плавание является оптимальным видом физических нагрузок для профилактики любых нарушений осанки. Оно позволяет задействовать практически все группы мышц, в то время как нагрузка на позвоночник и суставы резко снижена, что позволяет сформировать хороший мышечный корсет, который будет способствовать формированию и удержанию правильной осанки.

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, в более младшем возрасте можно делать ванны из морской воды. Начинать эти процедуры можно при температуре воды не ниже 20 °С. При первых купаниях ребенок по существу только окунается, находясь в воде 20 – 30 сек. Постепенно продолжительность пребывания в воде увеличивается для дошкольников до 3 – 5 мин., для школьников — до 8 – 10 мин. 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.

С маленьким ребенком лучше отдыхать в средней полосе, но если очень хочется, то можно взять с собой на море ребенка в возрасте не младше трех лет. Только ни в коем случае не на недельку. Планируйте поездку на 3 – 4 недели, так как изменение климата ребенок воспринимает как сильнейший стресс. Поэтому 10 дней отпуска уйдут на адаптацию. Оздоровляющий эффект от купания, морского воздуха, фруктов начнется со второй недели южного отдыха.

В заключение хочется напомнить, что соблюдение перечисленных довольно простых рекомендаций обезопасит летний отдых, сохранит и укрепит здоровье детей.