

«Укрепление здоровья детей в летний период»



Летний период представляет собой уникальную возможность для укрепления здоровья у детей, формированию у них привычки к здоровому образу жизни, а также навыкам безопасного поведения в природе.

Важно использовать благоприятные для укрепления здоровья детей условия летнего времени и добиться, чтобы ребёнок окреп, поправился и закалился.

Безусловно, самое главное для каждого ребенка в летний период года – его пребывание на свежем воздухе как можно больше, причем независимо от погоды (если это не шквалистый ветер и грозы). На воздухе должны проходить игры, всевозможные занятия, прогулки.

Некоторые семьи для этого отправляются на отдых к морю, другие - к бабушке в деревню, а третьи – в детский лагерь или санаторий. В любом случае, подобное времяпрепровождение всегда лучше, чем просиживание перед компьютером или телевизором, поэтому необходимо сделать все возможное, чтобы дети не проводили три самых теплых месяца в четырех стенах.

Важное значение имеет одежда: чем меньше частей тела она закрывает, тем лучше привыкает кожа к колебаниям воздушной среды. Одежда детей постепенно должна облегчаться. В жаркую погоду необходимо ограничиваться однослойной одеждой. Не надо бояться оставлять детей в легкой одежде и в более прохладные дни. Плохую услугу оказывают родители и воспитатели детям, надевая на них колготки и свитер, как только погода становится прохладной. Нередко приходится при этом преодолевать сопротивление детей: более послушные подчиняются неохотно, непокорные - протестуют. По существу они правы: закаленная кожа уже не нуждается в слишком большой защите, но во всем должен соблюдаться принцип индивидуального подхода.

Хорошо закаляет детей хождение босиком. Не следует лишать детей этого прекрасного в смысле закаливания народного обычая. Но необходимо соблюдать осторожность, особенно в первое время, пока кожа подошвы еще очень нежна и может быть легко повреждена. Не страшно, если детям иногда приходится пробежать по сырой траве, по лужам или попасть под теплый дождь во время прогулки - это еще больше повысит устойчивость их организма.

Прекрасное средство закаливания - разнообразные подвижные игры. Увеличение пространства для движений, облегченная одежда, соответствующий подбор игрушек позволяют детям лучше удовлетворить свою потребность в движении и удлинить пребывание на воздухе.



В летний период с целью закаливания нужно чаще использовать водные процедуры: обтирание, обливание, купание, плескание в мини-бассейнах, использование душа. Душ действует сильнее, чем, например, обливание или обтирание, так как здесь к температурному фактору присоединяется эффект давления струи. Вода, льющаяся из душа под напором, оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем вода той же температуры при обливании или обтирании. Это поднимает тонус мышечной системы, увеличивает работоспособность, придает бодрость, способствует подъему энергии.

Душ используется и для поддержания чистоты тела ребенка. В летнее время это особенно важно, т.к. открытые части тела легко загрязняются. Поэтому, прежде всего, нужно вымыть ноги и руки с мылом. Вода, кроме того, оказывает на организм ребёнка релаксационный эффект. При этом внимательно следите за

температурой воды и не позволяйте ребенку слишком долго в ней находиться, особенно в начале лета.

С целью закаливания необходимо использовать утреннюю гимнастику, которую, с наступлением теплой погоды, лучше проводить на воздухе.



Значительную пользу для детского организма несут лучи ультрафиолета, поэтому всех мальчиков и девочек за время каникул необходимо «напитать» солнцем. Между тем, к данной процедуре следует относиться очень осторожно - нельзя позволять малышам находиться на солнце с 11 до 17 часов, а также без головного убора. Следует использовать различные тентовые навесы, тень от растений.

Большое значение для оздоровления детей имеет и правильная организация питания: летом процессы роста у детей протекают наиболее интенсивно, в связи с чем повышается потребность в белке - основном пластическом материале. С этой целью в рационе ребенка следует увеличить количество молока и молочных продуктов, в основном за счет кисломолочных напитков и творога как источников наиболее полноценного белка.

Кроме того, в жаркие дни организм ребенка теряет с потом значительное количество минеральных веществ и витаминов, в связи с чем необходимо включать в рацион первые овощи: редис, раннюю капусту, репу, морковь, свеклу, свекольную ботву, свежие огурцы, позднее - помидоры, молодой картофель, ягоды, а также различную свежую зелень (укроп, петрушку, кинзу, салат, зеленый лук, чеснок, ревень, щавель, крапиву и др.).

В жаркие летние месяцы режим питания рекомендуется изменить таким образом, чтобы обед и полдник поменялись местами. В особенно жаркое

полуденное время, когда аппетит у ребенка резко снижен, ему следует предлагать легкое питание, состоящее в основном из кисломолочного напитка, булочки или хлеба и фруктов. После дневного сна отдохнувший и проголодавшийся ребенок с удовольствием съест весь обед, состоящий из калорийных, богатых белком блюд.

Для покрытия дополнительных затрат энергии требуется увеличение калорийности и пищевой ценности рациона. Повышение суточной калорийности питания ребенка может быть достигнуто за счет увеличения пищевой ценности завтрака. В него рекомендуется включать богатое белком блюдо (мясное, рыбное, творожное, яичное). Это также физиологически более обоснованно, т. к. после ночного сна, в прохладное утреннее время дети едят с большим аппетитом.



В летнее время, кроме общепринятых четырех приемов пищи, ребенку можно предложить пятое питание в виде стакана кефира или молока перед сном. Это особенно рационально в том случае, когда ужин дается в более ранние сроки, а время укладывания ребенка на ночной сон несколько отодвигается из-за большой продолжительности светового дня.

Необходимо обращать внимание на *соблюдение питьевого режима*. В жаркие дни значительно повышается потребность организма в жидкости, поэтому следует всегда иметь запас свежей воды, отвара шиповника, несладкого компота или сока.

*Консультацию подготовила
инструктор по физической культуре
Селиверстова Наталья Анатольевна
с использованием интернет-ресурса
[https:// schools.by/](https://schools.by/)*