

Комплекс мероприятий для оздоровления ребенка в летний период

Заботливые родители стремятся приложить все силы для того, чтобы обезопасить свое чадо от бактерий и вирусов, подстерегающих за каждым углом. Риск заразиться присутствует везде: в общественном транспорте, в супермаркете или на рынке, при общении с заболевшим родственником. Природой в организм заложено естественное сопротивление посредством иммунитета, но наша экология, а также другие обстоятельства повседневной жизни ослабляют этот защитный барьер. Задача родителей – укреплять здоровье ребенка тогда, когда только возможно. Огромным потенциалом в усилении иммунитета обладает оздоровление детей в летний период.

В это время года можно максимально приблизиться к живому миру природы и извлечь всю ту пользу, которой она так щедро делится с человеком.

Летнее оздоровление

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.

Если все составляющие правильно и активно использовать, можно уверенно ввести окрепшего малыша в осень, не переживая о простудах.

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.

Сладкие газированные напитки нужно заменить свежими соками или компотами. Можно приготовить разноцветные желе с ягодами и фруктами, чтобы в веселой форме преподнести ребенку яркую и вкусную, а, главное, полезную пищу.

Привычные бутерброды в летний период можно виртуозно украсить ломтиками помидоров, огурцов, листочками капусты, салата и зеленью укропа, предварительно убрав отсюда 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

От теплого и яркого солнечного света у всех улучшается настроение, а уж дети особенно ему рады. Летнее оздоровление во многом зависит от солнечных ванн. Иммуитет 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.

Кожу ребенка обязательно нужно смазывать солнцезащитным кремом, на голове у него должна быть панамка.

Если удалось выделить время для отдыха с ребенком на море, также следует помнить об этих правилах пребывания на солнце.

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.

Период каникул в детском саду также должен отличаться. Следует узнать у воспитателей о запланированных программах, входящих в летнее оздоровление. Во многих дошкольных заведениях практикуют мытье ножек перед тихим часом, ополаскивание душем и даже использование своеобразных «тропинок здоровья».

Тропинка представляет собой небольшой участок, на котором имеются мелкие водоемы, песчаные и травяные полянки, и другие препятствия, что дети проходят босиком. Азарт и удовольствие малышей от такой игры приносит еще и огромную пользу здоровью.

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 загород, следует практиковать как минимум поездки в выходные в лес, прогулки в ботаническом саду или парковой зоне.

В детском саду на летний период уменьшается количество застольных занятий, а увеличивается время пребывания на свежем воздухе. Активные игры с мячами, скакалками, походы в зоопарк – ребенку это всегда нравится.

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.