**Лето – время оздоравливать детский организм**

Летние месяцы – отличное время для того, чтобы укрепить здоровье детей. Не у каждой семьи есть возможность повезти ребенка к морю или отправить в лагерь, но это — не повод терять драгоценное время и отказываться от щедрых летних даров, которые помогут детям стать здоровее, выносливее и, конечно, счастливее!

Очень важно не вносить серьёзные изменения в режим дня: не разрешайте детям засиживаться до полуночи и спать до полудня в связи с тем, что просыпаться рано не нужно. Такой режим детям вреден. Допустимо сдвинуть часа на полтора время засыпаний и пробуждений, но не ради «общения» с гаджетами.

Обезвоживание несет опасность в любое время, но особенно серьезными последствия могут быть в жару. Ребенку необходимо поддерживать водный баланс, но не кока-колой и газировкой. Приучайте детей к воде, морсам, квасу.

**Как оздоровить ребенка летом**

***Укрепление иммунитета.*** Витамин C улучшает защитные силы организма. Летние ягоды — шиповник, черная и красная смородина, облепиха, морошка, клубника — чрезвычайно богаты им.

Важно чтобы ребенок больше времени проводил на свежем воздухе, но не под палящим солнцем. Очень полезны прогулки после дождя, когда влажность воздуха повышена.

***Организация питания.***Сбалансированное питание для растущего организма крайне необходимо, и идти на поводу детей, постоянно требующих «чего-нибудь вкусненького, сладенького», не стоит. По мнению диетологов, у детей должно быть четырёхразовое питание, а в рационе в обязательном порядке должны присутствовать продукты, содержащие белок и кальций.

Рыба — источник кальция и фосфора, но не все дети любят её. Надо понемногу приучать их к этому к этому ценному продукту.

На гарнир летом готовьте не любимые многими детьми макароны и картошку, а тушеные, вареные или приготовленные на пару овощи — кабачки, капусту, морковь.

В детском рационе должны присутствовать продукты, богатые клетчаткой, обеспечивающей нормальное пищеварение. Ее содержит, например, зеленая фасоль, листовая зелень, горох, лук, сельдерей, брокколи, цветная капуста.

Летом детям надо давать больше овощей, а количество фастфуда надо сократить до минимума, а лучше совсем исключить.

***Закаливание.***Лето – отличное время для того, чтобы закалять детей с помощью природных факторов: солнца, воздуха, воды.

*Воздушные ванны.*Самая простая процедура – это прогулки на свежем воздухе. Воздушные ванны будут еще более эффективными, если их сочетать с ходьбой, подвижными играми, физическими упражнениями. Летом ребенок может находиться на улице много времени, особенно если рядом — лесопарковая зона. Пусть ребенок ходит по траве босиком, только позаботьтесь о том, чтобы на ней не было стекол, острых камней.

*Водные процедуры.*По сравнению с воздушными ваннами, закаливание водой является более эффективным. Чтобы детскому организму получить максимальную пользу, нужно постепенно переходить от теплой воды к прохладной. Для обтирания можно использовать водопроводную воду комнатной температуры, с каждым днем понижая ее на один градус.

 Одним из способов закаливания является купание. Рекомендуется проводить процедуру в первой половине дня, когда не слишком «парит». В особо жаркую погоду можно проводить водные процедуры во второй половине дня, если температура воздуха не ниже 23 градусов, а температура воды — не ниже 20. Помните о том, что нельзя купаться сразу после еды и интенсивных физических нагрузок. У воды ребенок в обязательном порядке должен находиться под пристальным вниманием взрослого.

 *Солнечные ванны.*Приём солнечных ванн должен проводиться до 10 часов утра или после 18.

**Физическая активность**

 Для укрепления и оздоровления детского организма большое значение имеют все виды физической активности, включая плавание в бассейне или природном водоеме. Плавание укрепляет мышцы, тренирует сердечно-сосудистую систему, улучшает кровообращение.

 Участвуя в подвижных играх, ребенок не только улучшит физическую подготовку — скорость, ловкость, выносливость — но и получит большой заряд позитивных эмоций. Кроме того, коллективные игры способствуют воспитанию навыков коммуникации и зарождению дружбы.

 Чтобы ваши труды принесли результат, нужно учитывать возраст, состояние здоровья и физическую подготовку ребенка.