

ЗМІЦНЮЄМО ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ ВЛІТКУ

Ось і настала пора жаркого сонця та надзвичайно радісного настрою. Проте, літо – це ще найбільше сприятлива пора для відпочинку, загартування та оздоровлення дітей, тому, порада батькам – використати цей період із максимальною користю:

- *необхідно дотримуватись режиму дня дитини;*
- *ретельно спостерігати за раціоном харчування дитини, особливо за якістю та безпечністю продуктів харчування, адже в літній період багато з них швидко псуються;*
- *включати до меню щодня більше свіжих овочів, фруктів, ягід, які необхідно ретельно мити під проточною водою;*
- *обов'язково слідкувати за питним режимом дитини, попереджати дітей про небезпеку захворювань шлунково-кишкового тракту при вживанні води з випадкових джерел:*
 - *для попередження виникнення теплового або сонячного удару, дитину одягати відповідно до погодних умов, не забувати про головний убір;*
 - *слідкувати за дотриманням дитиною елементарних правил особистої гігієни – обов'язково мити руки перед вживанням їжі, після відвідування туалету, при поверненні додому після прогулянки, попередивши дитину, що тільки таким чином можна уникнути захворювань на кишкові інфекції;*
 - *загартовування дітей влітку дає широкі можливості для батьків зміцнити їх організм. Систематичне, регулярне загартовування сприяє підвищенню фізичної і розумової працездатності дитини, а також зміцнює її нервову систему.*

В комплекс загартувальних процедур входять: водні процедури, повітряні ванни, сонячні ванни, прогулянки, заняття активними видами спорту, рухливі ігри. Ці процедури повинні застосовуватися відповідно до віку і стану здоров'я дитини, тому в кожному конкретному випадку їх вибір повинен бути

індивідуальним. У разі наявності у дитини будь-яких серйозних проблем зі здоров'ям, перш, ніж почати його загартовувати, потрібно обов'язково проконсультуватися з цього питання у педіатра.

Літні водні процедури загартовування – це купання дітей в природних водоймах (озері, річці, морі). Такі процедури підходять дітям, починаючи з трирічного віку. Починати їх потрібно поступово. Перший раз дитина може перебувати в воді не більше 3-5 хвилин, після чого дитину потрібно ретельно витерти рушником і одягти в сухий одяг. З кожним разом тривалість перебування у воді можна збільшувати на 3 хвилини. Не варто проводити процедури купання в надто вітряну, похмуру і холодну погоду.

Повітряні літні ванни корисніше за все приймати на природі, де навколо багато зеленої рослинності, а отже – чисте повітря: в лісі, на березі водойми, в парках, садах. Ці процедури підходять дітям будь-якого віку, але проводити їх слід, особливо на самому початку загартовування, тільки в сонячну, теплу, безвітряну погоду. Тривалість першої процедури для зовсім маленьких діток до 3 років повинна бути не більше 5 хвилин, потім тривалість процедур можна збільшувати кожного разу на 3 хвилини. Для прийняття повітряної ванни, дитинку потрібно зовсім роздягнути і дати їй походити босоніж по траві або пісочку, після чого, витерши їй ніжки, взути і одягнути.

Сонячні ванни влітку зазвичай поєднують з повітряними. Сонячні промені необхідні дитині. Вони дозволяють поповнити його організм вітаміном D. Перший раз на сонці можна бути не більше 10 хвилин, потім, з кожним разом, тривалість перебування на сонці можна збільшувати на 2 хвилини. Але не довше години, щоб не отримати сонячних опіків. Сонячні ванни можна приймати з 9 і до 10 години в ранковий час, і з 17 години в вечірній час.

