Консультация для родителей:

**«Укрепляем здоровье детей!»**

****

Лето является прекрасным временем не только для отдыха и всевозможных развлекательных мероприятий, но и для того, чтобы заняться усилением детского иммунитета, содействием правильному физическому развитию организма и приобщением ребенка к здоровому образу жизни. Солнце, воздух и вода этому способствуют как нельзя лучше.

**Выполняйте закаливание**

Лето – отличное время, чтобы начать закаливать ребенка. Это способствует повышению иммунитета, устойчивости организма к температурным перепадам, увеличивает сопротивляемость болезням. Но следует помнить, что закаливание должно осуществляться постепенно, систематически и комплексно. В теплую погоду ставьте окна в квартире на режим проветривания, не кутайте малыша, позволяйте ему бегать босиком в легкой майке. Начните обливать ножки ребенка и обтирать его прохладной водой, детям постарше можно принимать контрастный душ. Если вы выезжаете за город, очень полезно ходить босиком по утренней росе и песку – такие прогулки обычно очень нравятся ребенку и способствуют закаливанию, нормализации артериального давления, являются профилактикой заболеваний сердечно-сосудистой системы.

**Проводите максимум времени на свежем воздухе**

Пользуйтесь целебными силами природы, дышите свежим воздухом. Ходите с ребенком на долгие прогулки, прихватив с собой здоровый перекус (овощи, фрукты, цельнозерновой хлеб) и простую негазированную воду, делайте несложные физкультурные упражнения. Осуществляйте природные ингаляции – старайтесь гулять в парках и лесистой местности (особенно в хвойных и лиственных лесах). Там воздух имеет особенно полезный состав, который помогает укреплению иммунной системы и общему оздоровлению детского организма. Но помните, что если температура за окном составляет более тридцати градусов, прогулку следует отложить до вечера, когда станет прохладнее.

**Больше двигайтесь**

Отдельно стоит упомянуть подвижные игры на улице. Пусть ребенок играет с вами или с друзьями – это не только принесет ему море удовольствия, но и поспособствует укреплению мышечного корсета, физическому и умственному развитию. Отличным вариантом станут катание на велосипедах, самокатах и роликах, для малышей – прыжки на одной и двух ногах, хождение между деревьями со сменой направления, бег по лужайке, подбрасывание и метание шишек, мяча в цель, бросание в воду камешков.

**Принимайте солнечные ванны**

Под влиянием солнечных лучей улучшаются работа головного мозга, желудочно-кишечной и нервной систем, обменные процессы в организме, настроение и общее самочувствие, усиливается сопротивляемость болезням. Кроме того, происходит стимуляция выработки витамина D, благодаря которому осуществляются поддержание фосфорно-кальциевого обмена, защита костной структуры и еще масса полезных процессов. При этом вам необходимо помнить, что солнечные ванны ребенок должен принимать только под присмотром взрослых и в строго отведенное для этого время – до 11 и после 17 часов – с обязательным ношением головного убора. В перерыве гулять следует в тени, чтобы избежать теплового удара. Малышей в первые разы нельзя оставлять на солнце более десяти минут.

**Одевайте детей в одежду из натуральных тканей**

Отдавайте предпочтением легким, дышащим футболкам, маечкам, шортам, платьям из хлопка, льна. Летом льняные и хлопковые ткани впитывают влагу, остаются прохладными, позволяя комфортнее себя чувствовать. Согласно исследованиям, у человека в хлопчатобумажной или льняной одежде температура между тканью и кожей на 4-5 градусов ниже, чем при ношении синтетических вещей. И в теплую погоду надевайте на ребенка один слой одежды – это помогает коже лучше адаптироваться к незначительным температурным колебаниями и способствует закаливанию.

**Обогатите рацион витаминами**

Летом можно питаться сбалансированно, разнообразно и очень полезно. Баланс в процессе насыщения питательными веществами является залогом хорошей защиты организма от микробов и бактерий. Большое количество свежих овощей и фруктов, ягод позволяет готовить вкусные и богатые витаминами блюда. Например, замените конфеты ягодными и фруктовыми желе, а бутерброды украшайте зеленью, салатными и капустными листами. Но не забывайте как следует мыть дары природы, чтобы избежать кишечных инфекций.

**Не сбивайте режим**

Не разрешайте ребенку ложиться спать после полуночи и спать до полудня. Такой режим не является здоровым и не способствует хорошему самочувствию. Привычное время засыпаний и пробуждений допустимо сдвинуть на полтора часа при желании ребенка. И, конечно, это время лучше использовать для прогулок, а не для долгого сидения с гаджетами.