Как максимально оздоровить ребенка летом?

Лето — чудесная пора отпусков, отдыха, сезон местных витаминов с грядки и бесконечного удовольствия от новых впечатлений! А для множества мам и пап это еще и время организации летней программы поездок для любимого карапуза. И целью №1 является, конечно, не восторг ребенка от новых развлечений и не раннее знакомство с комфортом заграничных курортов (это тоже, но второстепенно), а максимальное оздоровление детского организма.

Куда же ехать с ребенком, как отдыхать, к чему стремиться?

**Отдых на море**

 Классический вариант летних мероприятий. Да, действительно, морской воздух, соленая вода, горный микроклимат оказывают потрясающее воздействие на здоровье взрослых и детей. Однако не стоит забывать, что оздоровительный эффект наступает лишь при пребывании на побережье в течение более трех недель.
 Нужно помнить о главной опасности на море — активном солнце. Если  соблюдать разумный режим дня, и использовать средства защиты от ультрафиолета, солнышко принесет вам и вашим детям только пользу.

**Лесная благодать**

Есть детки, которые плохо переносят жару. Для них и для тех, кто просто хочет разнообразить морские отпуска, существует чудодейственный по вкладу в здоровье и эмоциональное состояние отдых в лесу.  Богатый кислородом воздух даст такую порцию продуктивной энергии, которая заставит работать организм, как часы. Как правило, отдыхать отправляются в те лесные места, где неподалеку расположено озеро или протекает река. Многие малыши, еще не привыкшие к большому количеству воды, боятся бурного поведения моря, а потому, не лишним будет сначала познакомить их с более спокойными водами реки или озера.

К главным предосторожностям отдыха в лесу следует отнести вопросы профилактики и борьбы с укусами насекомых.

**Отдых на даче**. Загородный дом – это не только отрешение от повседневных забот в уединенном месте наедине с цветущей природой. Это возможность привлечь ребенка к работе. Превратить ваше чадо в убежденного огородника у вас вряд ли получится, однако помимо грядок вы можете организовывать другие интересные задания. Это может быть строительство скворечников, походы в лес за грибами или ягодами, установка флюгера, устройство бассейна или искусственного водоема. Показывайте ребенку, что вы доверяете ему и надеетесь на его помощь, и он будет стремиться ответственно выполнять ваши поручения.

**Где угодно, главное, чтобы...**

По большому счету отдыхать с ребенком можно и не на курортах, а даже в городе или в деревне у бабушки, если это место решает главные задачи оздоровления:

1. **Воздух и солнце**. В городском дворе, даже если гулять с утра до ночи, не взять пользы от этих стихий. А значит, необходимо ехать туда, где выхлопные газы автомобилей и промышленные выбросы не портят атмосферу своим присутствием.

2. **Вода.**Бассейн, конечно, тоже выход, но только при отсутствии живых водоемов. Полезные свойства микроэлементов и минералов природных водоемов, влажный воздух вблизи них способны колоссально оздоровить наших деток.

3. **Активность**. Все мы знаем о пользе физкультуры. Так вот детская активность в течение дня — это бесконечная зарядка. Поощряйте и привлекайте малыша к активности, не одергивайте своего неугомонного карапуза с призывами успокоиться и посидеть в тенечке. Движение — это жизнь!

4. **Питание.**Да, дети — не любители овощей и фруктов, но хитрые предприимчивые мамы всегда найдут то блюдо, которое малыш съест с удовольствием. Овощи прячем в мясной фарш, фрукты — в сладкий творожок, молочный коктейль. А может быть, кого-то привлечет красочный фруктовый салат в красивой формочке!



**«Уроки осторожности летом»**

****

**Будьте осторожны с солнечным излучением.**

Дети могут загорать очень непродолжительное время и должны быть смазаны солнцезащитным кремом с фактором солнечной защиты от 15 до 30.  Нахождение в тени, зонтики и шляпа с большими полями, все это защищает от солнца.

**Следуйте правилам техники безопасности на воде.**

Никогда нельзя оставлять ребенка вне поля зрения и досягаемости возле воды. Используйте только проверенные плавсредства.

**Безопасность у огня.**

Лето не может называться таковым без пикников, барбекю и шашлыков. Несомненно, ребенку покажется завораживающим мерцание огня, поэтому Вам нужно всегда находиться между грилем и ребенком. Не забывайте о том, что угли остаются некоторое время горячими. Полностью затушите их, когда вечеринка закончится.

**Проверяйте местность на наличие потенциальной опасности.**

Если Вы куда-либо переезжаете, всегда очень внимательно посмотрите вокруг. Знание потенциальных угроз может снизить риск пораниться для Вашего малыша.

**Отравления**.

 У многих людей есть свои сады и огороды, где летом созревает множество различных ягод и плодов. Тут возникает соблазн угостить ребенка немытыми ягодами прямо с куста или напоить парным молоком. Для более «взрослых» деток такое молоко не представляет опасности, а у малышей может вызвать кишечные расстройства или инфекционное заболевание.

**Насекомые**.

С наступлением тепла на улице появляется большое количество насекомых. Некоторые из них безвредны (бабочки, муравьи, божьи коровки, кузнечики и др.), а другие представляют угрозу для ребенка (клещи и комары, мошки, клопы и др.).В помещении можно использовать фумигатор, который не поглощает кислород, или установить на окна специальную москитную сетку (марлю).  Обязательно носите в своей сумочке специальные салфетки-репелленты. Их запах будет отпугивать насекомых в течение нескольких часов.