[Лето не только время путешествий](https://www.maam.ru/obrazovanie/leto), но и наиболее благоприятная пора для **отдыха**, закаливания и оздоровления **детей**. Поэтому очень важно, чтобы **родители** с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем. Вместе с тем возникает немало вопросов, как это лучше сделать. И здесь, как нам кажется, в известной мере вам могут пригодиться наши советы.

***О путешествиях с детьми***



Ехать или не ехать с ребёнком на юг? - вопрос встаёт перед **родителями довольно часто.**

Что можно посоветовать по этому поводу? Если вы живёте в средней полосе и если речь идёт о грудном ребёнке, то вряд ли стоит отправляться с ним в продолжительную поездку. Поэтому самое лучшее – вывезти его на дачу. Точно так же нужно поступить и в тех случаях, если вашей дочери или сыну не исполнилось ещё трёх - четырех лет. Чем меньше ребёнок, тем тяжелее он приспосабливается к изменениям обстановки и климата. В этих благодатных местах в первые дни малыши становятся капризными, у них пропадает аппетит, появляются нарушения пищеварения и сна. Приспособление к новым климатическим условиям у **детей**первых трёх лет жизни продолжается иногда неделю, а то и две-три. Едва ребёнок успеет привыкнуть к новому климату, как надо собираться в обратный путь домой. Такой **отдых** для ребёнка чреват развитием различных заболеваний. В результате все затраты, заботы и хлопоты могут пойти впустую.

***Солнце хорошо, но в меру***



[Летом дети максимальное время должны](https://www.maam.ru/obrazovanie/leto-konsultacii) проводить на свежем воздухе. Это касается и самых маленьких – новорожденных деток. Однако если более старшим дошкольникам разрешается понемногу загорать, то малышам прямые солнечные лучи могут причинить вред. Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный и тепловой удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежная.

До трёх лет световоздушные ванны можно проводить под навесом или в тени деревьев. При этом нужно соблюдать принцип постепенного обнажения тела ребёнка. Сначала от одежды освобождаются руки и ноги, а затем остальные части тела. Уже с 1,5 **летнего** возраста световоздушные ванны ребёнок может принимать в одних трусиках. Продолжительность первой такой ванны – 5-10 минут минут , затем время постепенно увеличивается до 30-40 минут. Световоздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом. Лучшее время проведения – с 9 до 12 часов, на юге – с 8 до 10 часов. Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой.

Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны. Загорать ребёнок может лёжа, а ещё лучше во время игр и движении.

Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.

*Осторожно: тепловой и солнечный удар!*



Специалисты не делают больших различий между этими состояниями. И это понятно. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой.

Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может уже случиться во время приёма световоздушных ванн.

При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это – головокружение, слабость, головная боль. У малышей часто отмечается расстройство кишечника. В тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочит голову и грудь холодной водой, не переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.

***Купание – прекрасное закаливающее средство***



Купаться в открытых водоёмах можно начиная с двух лет. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.

При купании необходимо соблюдать правила:

1. Не разрешается купаться натощак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды

2. В воде дети должны находиться в движении

3. При появлении озноба немедленно выйти из воды

4. Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.

Закаливание – это способ повысить сопротивляемость организма, его адаптацию к внешним условиям с помощью естественных факторов окружающей среды (воды, воздуха, солнца, их дозированного воздействия.

Система закаливания научно обоснована и является элементом физического воспитания. Поэтому закаливание **детей в детском саду**, как правило, включено в программу развития в дошкольном учреждении, а новые школы и поликлиники строятся с бассейнами.

Основные принципы закаливания:

• Системно *(ежедневно, регулярно)*

• Постепенно *(изменение фактора воздействия и длительности)*

• Комплексно *(последовательно разные факторы и методы)*

Важен индивидуальный подход и положительный настрой.

Начинать никогда не рано и не поздно, но обязательно с [**консультации врача**](https://www.maam.ru/obrazovanie/konsultacii-dlya-roditelej)!