**Как укрепить здоровье ребенка летом.**

***Летом солнце ярче,***

***Дождик – не беда,***

***В небе на удачу –***

***Радуга-дуга!***

Неограниченная свобода движения, активные игры на свежем воздухе, отдых от учебы и отсутствие умственного перенапряжения, хождение босиком и купание в водоемах, изобилие свежих фруктов и овощей – все это естественные способы закаливания и укрепления иммунитета ребенка.
 **Лето** – лучшее время для оздоровления ребенка. Неограниченная свобода движения, активные игры на свежем воздухе, отдых от учебы и отсутствие умственного перенапряжения, хождение босиком и купание в водоемах,  изобилие свежих фруктов и овощей – все это естественные способы закаливания и укрепления иммунитета ребенка.

Для того чтобы отдых был не только полезным, но и безопасным, чтобы здоровье ребенка летом укрепилось, а не пошатнулось, придерживайтесь нескольких простых правил и рекомендаций:

***Солнечные ванны.*** Чрезмерное пребывание под прямыми лучами солнца может стать причиной перегрева и вызвать солнечный удар. Кроме того, тонкая детская кожа очень уязвима перед ультрафиолетовыми лучами - вероятность ожога очень высока. Чтобы защитить ребенка от вредного воздействия солнца:
- ограничивайте время пребывания ребенка на солнце в промежутке между 11 и 17 часами;

- не отпускайте ребенка на улицу без головного убора;

- закрывайте плечи и руки, спину и грудь ребенка одеждой из натуральной ткани светлых оттенков;

- пользуйтесь солнцезащитными кремами для кожи с высокой степенью защиты;

**Свежий воздух.** Если ребенок проведет лето в душном и пыльном городе, не стоит  надеяться на оздоровление. Походы в лес, пикники за городом, семейные выезды на дачу, визиты к бабушке в дальнюю деревню– лучшие способы надышаться чистым и свежим воздухом.

**Водные процедуры.** Купание в водоемах – это и возможность приобрести и усовершенствовать навыки плавания, и укрепление физической силы и выносливости, и тренировка дыхания, и эффективное закаливание организма. Для этого подходит и море, и река, и озеро. Только не оставляйте детей без присмотра у воды!

**Активные игры.** Пляжный волейбол и «дворовый» футбол, плавание, катание на велосипеде и роликах, «догонялки» и возня в песочнице – детей любого возраста можно увлечь активными играми.  Защищайте локти и колени ребенка от ушибов и царапин, обрабатывайте раны во избежание инфицирования, своевременно обращайтесь к врачу при подозрении на перелом, вывих или растяжение!

**Насекомые.** Осы и пчелы, комары и мухи, клещи – эти насекомые не так безобидны, как может показаться на первый взгляд. Надевайте ребенку закрытую одежду, пользуйтесь специальными спреями и кремами, осматривайте тело ребенка на наличие укусов и обрабатывайте поврежденные места.