

Витамины

Фруктов, ягод, овощей в летний период всегда достаточно. Настоящих, полных витаминов и целебных соков, особенно если со своего огорода. Даже самый капризный в еде ребенок с удовольствием ест некоторые из ярких и вкусных плодов. Пусть они постоянно будут доступны для него, вместо конфет, чипсов или других, мягко говоря, бесполезных для здоровья продуктов. Сладкие газированные напитки нужно заменить свежими соками или компотами. Можно приготовить разноцветные желе с ягодами и фруктами, чтобы в веселой форме преподнести ребенку яркую и вкусную, а, главное, полезную пищу. Привычные бутерброды в летний период можно виртуозно украсить ломтиками помидоров, огурцов, листочками капусты, салата и зеленью укропа, предварительно убрав отсюда колбасу. Детям понравятся такие витаминные перекусы. Чтобы не омрачить радость кишечным расстройством, следует хорошо мыть все дары сада и огорода перед едой, это же касается и детских рук.

Вода

Летнее оздоровление детей будет наиболее эффективным вблизи водоема. Море, река, озеро, на худой конец, надувной бассейн во дворе. Нужно следить за температурой воды и временем пребывания в ней ребенка. Для начала достаточно нескольких минут, чтобы не переохладиться и не заболеть. Но со временем дети могут часами играть у воды, периодически забегая в нее и выходя на берег. Очень полезно малышу ходить босыми ножками по утренней росе. Такая закалка имеет многостороннее воздействие. Укрепляется иммунитет, происходит мгновенная реакция сосудов ступней и носоглотки, ребенок получает массаж биологически активных точек, отвечающих за внутренние органы. Период каникул в детском саду также должен отличаться. Следует узнать у воспитателей о запланированных программах, входящих в летнее оздоровление. Во многих дошкольных заведениях практикуют мытье ножек перед тихим часом, ополаскивание душем и даже использование своеобразных «тропинок здоровья». Тропинка представляет собой небольшой участок, на котором имеются мелкие водоемы, песчаные и травяные полянки, и другие препятствия, что дети проходят босиком. Азарт и удовольствие малышей от такой игры приносит еще и огромную пользу здоровью.

Воздух

Если солнце и воду стоит ограничивать, то воздух никогда не бывает лишним. Чистый, свежий, не городской, с сигаретным дымом и выхлопами

машин. Если нет возможности выехать загород, следует практиковать как минимум поездки в выходные в лес, прогулки в ботаническом саду или парковой зоне. В детском саду на летний период уменьшается количество застольных занятий, а увеличивается время пребывания на свежем воздухе. Активные игры с мячами, скакалками, походы в зоопарк – ребенку это всегда нравится.

Одежда

Нет смысла кутать ребенка при первом же дуновении ветерка. В жаркий летний период одежды должно быть как можно меньше. Рекомендуется надевать на малыша только один слой одежды. Кожа имеет способность приспосабливаться к температуре воздуха, а также защищать организм от незначительных ее перепадов. Это и есть принцип закаливания. Организм должен научиться сопротивляться, чтобы защититься от вирусов и инфекций. Оздоровление детей летом проводить несложно, нужно лишь помнить о постоянном присмотре и индивидуальных особенностях организма.

