**Здоровье и безопасность ребёнка летом**

Летний период позволяет в полной мере воспользоваться благами природного окружения — солнцем, воздухом, водой, растениями. Еще в древности врач Авиценна считал эти факторы основными для сохранения здоровья, к ним же причислял рациональное питание, движение, сон, обмен веществ, эмоции. Рассмотрим, как в теплое время года сочетать оздоровление, закаливание ребенка с его правильным питанием и всесторонним развитием.

Летом, кроме обилия возможностей для отдыха, возникают и новые поводы для беспокойства за жизнь и здоровье детей.

Советы педиатров по организации режима дня ребенка дошкольного возраста на лето

Насколько строгим должен быть режим дня летом, и нужен ли он? Педиатры единодушны во мнении, что соблюдение распорядка необходимо ребенку любого возраста (и взрослому). Когда «биологические часы» настраиваются на определенный ритм, дети, как правило, меньше болеют, легче переносят переход из детского сада в школу.

В правильном режиме дня обязательно присутствует физическая подвижность для развития ребенка, особенно его костно-мышечной системы.

9 моментов, на которые педиатры рекомендуют обратить особое внимание:

1. Обеспечить ребенку длительность сна, соответствующую его возрасту и биологической потребности.
2. Дети 3-5 лет спят 11-12,5 часов, из которых 2 часа приходится на дневной сон.
3. Детям 5-7 лет на ночной сон отводят 10 часов и 1,5 часа – на дневной.
4. Если ребенок летом не может уснуть в положенное ему время, потому что на улице еще светло, то затемняют помещение плотными шторами.
5. Следует избегать недосыпа, а также слишком продолжительного сна, в результате чего появляются капризы, вялость, головная боль у детей.
6. Нельзя допускать избыточной физической активности, длительного стояния, тяжелой работы.
7. Недостаток подвижности тоже вредно отражается на детях.
8. Если летние занятия детворы будут интересными, разнообразными, тогда вечером появляется чувство приятной усталости, облегчающее засыпание.
9. Общая продолжительность пребывания ребенка на воздухе летом не должна быть меньше 4 часов.
10. Правильный распорядок дня дошкольника включает в себя как развлечения, так и закаливание, посильную помощь взрослым, игры и творческие занятия.

Топ-5 летних закаливающих процедур (проводятся в саду и дома 1-2 раза в день):

1. Воздушные ванны при температуре воздуха +28…+ 30°С.
2. Солнечные ванны средней продолжительностью 20 минут.
3. Обтирание влажной губкой +18…+20°С (3–5 секунд).
4. Обливание теплой водой 5–10 секунд с постепенным снижением температуры до +20°С.
5. Ходьба босиком по траве, песку, земле, речной или морской гальке.

Питание ребенка в летнее время: рекомендации педиатров

Продукты, готовые блюда обеспечивают растущий организм всеми необходимыми веществами и энергией. Но пищеварительные соки у детей слабее, чем у взрослых, а кишечник меньше сопротивляется бактериям и токсинам.

Летом расстройства пищеварения возникают чаще и протекают тяжелее, поэтому выбору рациона в теплое время года следует уделить повышенное внимание. Питание ребенка должно быть калорийным

В теплый период потребности организма в энергии снижаются, но растущий организм должен получать необходимый «строительный материал». Родителям важно знать, что общепринятые нормы – это не догма. Правильность питания ребенка определяется не только количеством и составом пищи.

 8 рекомендаций педиатров по организации питания детей летом:

1. Если ребенок в жаркую погоду отказывается от еды, то предложите ему один кисло-сладкий фрукт, тогда аппетит улучшится.
2. К вечеру на улице становится прохладнее, потребность в еде дает о себе знать. Проследите, чтобы за ужином ребенок не перегрузил желудок, не наедался на ночь.
3. Составляйте детское меню, в котором примерно 50% белков дают продукты животного происхождения (мясо, творог, сыр, йогурт, молоко, яйца, нежирные сора морской рыбы, говяжья печень).
4. Предпочтительнее в мясных блюдах телятина, грудка курицы, индюшки, мясо кролика.
5. Полноценные, необходимые растущему организму жиры ребенок должен получать с яичным желтком, сливочным маслом. Содержание растительных жиров в питании ребенка составляет 25%.
6. Свежие овощи и фрукты обязательно включайте в ежедневный рацион летом. Это доступные источники углеводов, ферментов и витаминов для детского организма.
7. Кабачки, морковь, картофель, брокколи подвергайте тепловой обработке. Помидоры, редис, огурцы, листья салата, лук дети потребляют в свежем виде.
8. Летом происходит усиленное выделение пота с минеральными солями. Эти потери организму надо компенсировать. В жаркую погоду для утоления жажды давайте ребенку очищенную негазированную воду.

 Польза фруктов и овощей для детей:

* Фруктовые, ягодные и овощные соки содержат все натуральные вещества свежих плодов, оказывают оздоровляющее действие на организм.
* Персиковый сок усиливает секрецию пищеварительных желез, обладает противорвотным действием.
* Помидоры полезны детям благодаря высокому содержанию калия, витамина С и каротина.
* Свежая морковь содержит 12 ферментов, витамины, органические кислоты, повышающие сопротивляемость организма инфекциям.
* Огурцы улучшают аппетит, а свежий сок плодов обладает бактерицидным действием.
* Капуста содержит 13 витаминов, в том числе провитамин D.
* Кабачки нормализуют перистальтику кишечника.
* Отвар груш хорошо утоляет жажду в жаркую погоду.

Безопасность ребенка летом: практические советы и рекомендации родителям

Тепло способствует усиленному размножению бактерий, быстро растут их колонии в недоброкачественных продуктах питания. Овощи и фрукты обязательно мойте под проточной водой перед употреблением.

Кожа детей несовершенна, как и способность к терморегуляции, поэтому тепловые удары случаются чаще. Чтобы этого не произошло, одевайте ребенка по погоде в светлую одежду из натуральных тканей. В солнечный день обязателен легкий головной убор, достаточный запас питьевой воды.

Избегайте солнечных ожогов — типичных травм летнего периода. Эти повреждения возникают, если кожа не подготовлена к приему больших доз ультрафиолета, или ребенок слишком долго находится на солнце.

Продолжительность воздушно-солнечных ванн увеличивайте постепенно: с 3–5 до 20–40 минут. Избегайте периода с 12 до 15 часов, когда солнце очень активно. При необходимости нанесите детский солнцезащитный крем.

Домашняя аптечка должна быть укомплектована такими препаратами, как парацетамол, йод, зеленка, перекись водорода, крем с декспантенолом (витамином В5). Летом востребованы детские солнцезащитные кремы, репелленты для отпугивания насекомых.

Отдых с ребенком летом на даче: советы родителям

Укусы клещей, пчел, ос и комаров могут быть опасными с точки зрения тех инфекций, что разносят животные, и аллергических реакций со стороны организма ребенка. Для защиты от насекомых применяйте репелленты с натуральными компонентами.

Пчелиные или комариные укусы у детей могут сопровождаться отеками, сильным покраснением, раздражением и зудом. Проконсультируйтесь с педиатром о применении в таких случаях противоаллергических препаратов.

При оказании первой помощи клеща удалите пинцетом, как бы «выкручивая» его из кожи против часовой стрелки. Обработайте место укуса перекисью водорода, затем йодом.

Летом много соблазнов в виде даров леса, но не все привлекательные ягоды и грибы съедобны. Приучайте детей не собирать неизвестные им растения. Ребенку следует объяснить, как укрыться во время грозы и молнии.

Грозовые разряды опасны для людей, поэтому надо переждать непогоду в помещении, закрыть балконную дверь, форточки.

Летний период оздоровления детей – большая ответственность взрослых

Непринужденная атмосфера сезона отпусков порой расслабляет родителей настолько, что они забывают о значении лета для детей. Они жаждут путешествий, отдыха за городом и на море, где могут развлечься и проявить себя. Поэтому возможностями летнего периода следует распорядиться с наибольшей пользой для всей семьи, для ребенка.

Надо быть готовыми к проблемам акклиматизации детей при значительной удаленности курортов от мест проживания. Большую опасность для ребят из северных регионов таят в себе прямые солнечные лучи – вызывают ожоги, перегрев организма. Другая питьевая вода, новые продукты питания могут привести к заболеваниям, испортить отдых.

Только продумав все до мелочей, подготовившись встретить трудности «во всеоружии», можно рассчитывать на удачный летний сезон. Перечисленные в статье советы и рекомендации охватывают самые главные аспекты оздоровительного периода. Ничего сложного в каждом из пунктов нет, все они вытекают из сегодняшних реалий и призваны облегчить задачи родителей.