

КАК МАКСИМАЛЬНО ОЗДОРОВИТЬ РЕБЁНКА ЛЕТОМ?

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ.

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 отдыха (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 водной глади, 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 грядки 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!