ЗДРАВСТВУЙ, ЛЕТО!

Лето справедливо считают наиболее благоприятным временем для укрепления здоровья и физического развития детей. Обилие тепла и света, огромный выбор свежих овощей, фруктов, ягод, возможность носить облегченную одежду и обувь, проводить большую часть свободного времени на воздухе, в природных условиях – все это (и многое другое) дарит нам летняя пора. Вместе с тем, проведет ли ребенок лето с пользой для своего здоровья и развития, во многом зависит от его родителей.

Поэтому стоит вспомнить некоторые рекомендации для летнего периода:

- уделяйте больше внимания закаливанию детей в процессе повседневной жизни;

- регулярно проводите закаливающие процедуры, разрешайте детям ходить босиком: это не только способствует закаливанию организма, но и предупреждает развитие плоскостопия;

- рекомендуемая одежда детей летом в тёплые дни – трусики из хлопчатобумажной ткани или трикотажные. Когда дети бывают на солнце, они должны надеть белые лёгкие панамки. Закалённые дети могут быть в трусиках даже рано утром или после заката солнца;

- максимально используйте возможность пребывания вашего малыша на свежем воздухе;

- старайтесь не нарушать привычный режим жизни ребенка;

- больше внимания уделяйте физическим упражнениям, подвижным играм. Для этого дома желательно иметь : мячи, кегли, скакалки, бадминтон, кольцеброс и т.п.;

- помните: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!»