

## Консультация для родителей «Оздоровление детей летом»

Как правило, на первый план выходит проблема именно **оздоровления детей летом**. Хочется, чтобы любимое чадо и загорело, и витаминами на зиму запаслось, и не болело зимой... И мы, любящие **родители**, готовы для этого на всё. Но, не стоит забывать и о летнем отдыхе **детей**, поверьте, им он нужен не меньше, чем нам, взрослым.

«От чего собственно должен отдыхать пятилетний малыш? На работу он не ходит, над решением семейных проблем голову не ломает. Сходил в сад, поел, поспал, поиграл – и все дела!».

Оказывается, ребенок, который уже ходит в детский сад, необходима смена обстановки. Он весь год просидел в комнате с еще пятнадцатью детьми, стойко выносил болезни и вынужден был слушать всех на свете. Поэтому такому ребенку нужен позитивный заряд на следующий год – его летний отдых должен быть полным новых впечатлений и путешествий, да и чтобы он смог осенью прихвастнуть перед ребятами из группы. То, что вы не летите этим **летом за границу**, не повод лишать ребенка впечатлений! Пусть он проведет пару месяцев у бабушки в деревне, но зато, каких месяцев! Вы просто обязаны придумать для малыша массу мероприятий, чтобы он не слонялся из угла в угол. Путешествие с компасом и палатками в соседний лес, картошечка, запеченная в костре, походы с папой на рыбалку, бассейн во дворе, дом на дереве, ловля бабочек – вот далеко не полный перечень развлечений. Это и вечерние просмотры звезд в телескоп, прядки и поиски сокровищ, зарытых в саду (с картой и пистолетами, само собой, походы за орехами и ягодами, катание на велосипедах. Отдайте наследнику старый цифровик, и пусть фотографирует все, что видит. А в конце лета вы вместе сделаете фотоальбом *«Мое лето»*. Если не далеко есть интересные места, обязательно сходите туда всей семьей! И не забудьте посетить цирк, который обязательно приедет **летом в ваш городок**.

А вы знаете, что синоним слова **оздоровление** – **закаливание**. Да, и это вовсе не обливание по утрам холодной водой, и не прыжки в прорубь. Для **детей** закаливание – это отсутствие тепличных условий. Излишнее укутывание, оберегание от холода или жары, фанатическое отношение бабушек – это плохо! **Летом** ребенок должен жить по принципу – *«счастливый ребенок – грязный ребенок»*. А самое лучшее **оздоровление** – **лето в деревне** (подальше от мегаполиса, с утра до вечера на воздухе, бассейн с прохладной водой, бег по песочку босиком, кормление по требованию, присутствие положительных эмоций. Да, звучит странно, но так оно и есть. И, согласитесь, не так все это сложно организовать... если, конечно, захотеть.

Скажу еще одну вещь, которая расстроит многих **родителей** – летними витаминами не запасешься. К нашему всеобщему сожалению. Поэтому совершенно бессмысленно запихивать силой в ребенка килограммы клубники или абрикос (*кстати, все это может привести к кишечным расстройствам*). Гораздо важнее, чтобы меню на отдыхе (*у бабушки, на море, в лагере*) как

можно меньше отличалось от привычного для ребенка питания. Не забудьте доступно пояснить детям (*особенно маленьким*) основные правила питания **летом**. Так вы оградите свое чадо от неприятностей в виде отравлений и расстройств.

Пару слов по поводу загара. Загар – совершенно бесполезная вещь! Однако он может быть очень опасен. Поверьте, суточную дозу витамина Д малыш получает, находясь лишь 5 минут на солнышке. Поэтому оттенок загара не говорит об «успешном **оздоровлении**». Наоборот, светлокожих деток нужно постоянно беречь от солнца (*панамки, солнцезащитные лосьоны*).

Другое дело, если у ребенка есть хронические заболевания. Здесь назначение для **оздоровления должен делать врач**. Обычно аллергикам рекомендуют морской воздух (длительно, тем, у кого проблемы с пищеварением – курорт с лечением минеральной водой, детям с болезнями легких – горный воздух или соляные шахты. В любом случае, самолечением заниматься не стоит и перед поездкой лучше согласовать ее целесообразность с вашим лечащим доктором.

Летний отдых и **оздоровление детей** – очень ответственное мероприятия, ведь от него зависит, как пройдет следующий год у вашего ребенка.