Лето – наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания, оздоровления детей. Важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем.

**Рекомендации родителям по организации летнего отдыха для детей**

* *Летом дети должны находиться на открытом воздухе по возможности весь день. При плохой, дождливой погоде прогулки могут быть кратковременными, но частыми.*
* *Очень важно правильно организовать сон ребёнка.*
* *Солнце – добрый друг детского здоровья. Его живительные лучи уничтожают болезнетворные микробы, улучшают обмен веществ. Однако, длительное пребывание на солнце приводит к перегреву (тепловому удару), вызывает сильные ожоги наиболее чувствительных участков кожи. Поэтому пребывание на солнце необходимо дозировать. Нежелательно, чтобы ребёнок загорал лёжа. Пусть он играет, двигается. На голове у него должна быть панамка.*
* *Наиболее подходящее время для прогулок и загара – первая половина дня.*
* *В жаркий летний день важно правильно одевать ребёнка: лёгкая рубашка (или платье) с закрытыми плечами, шорты, шапочка или косынка, лёгкая дышащая обувь.*
* *Если земля сухая и тёплая, можно разрешить детям ходить босиком. Это очень полезная процедура, особенно для тех, кто страдает плоскостопием.*
* *Купание можно считать комплексным видом закаливания. Ведь при этом на организм действует сразу и вода, и воздух, и солнце. Однако стоит соблюдать некоторые правила:*
* *сначала разрешается быть в воде не более 5 минут, постепенно время увеличивается до 20 минут;*
* *не разрешается купаться натощак и раньше, чем через 1 – 1,5 часа после еды;*
* *в воде дети должны находиться в движении;*
* *при появлении озноба немедленно выйти из воды;*
* *нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.*
* *Для развития детского организма большое значение имеет правильное питание. Овощи, фрукты, ягоды – продукты, необходимые в рационе детей. По возможности следует давать их в сыром виде.*
* *Чтобы предотвратить кишечные инфекции у детей, любые ягоды, фрукты и овощи надо тщательно мыть под струёй воды.*
* *Хорошее настроение, царящее в кругу семьи во время отпуска, сближает детей с родителями, а правильный режим питания и сна благотворно влияют на здоровье.*
* *Интересны и познавательные совместные прогулки в лес, в поле, к реке. Во время них дети часто обращаются с вопросами к родителям. И надо им помочь подружиться с ней, научить любить её и понимать, видеть красоту, беречь богатство. Природа помогает развивать фантазию, творческие способности ребёнка.*