

ОДЕЖДА И ОБУВЬ



В жаркий день одевайте малышей в лёгкую, не стесняющую движений, светлую одежду, из ткани, хорошо пропускающей воздух, влагу, тепло. Девочку – в свободное платьице, мальчика в – рубашку прямого покроя, шорты. Проверьте, не слишком ли тугая на них резинка, лучше продёрнуть её сзади. Чем больше будет открыто тело ребёнка, тем лучше.

За городом, в парке малышу достаточно трусиков. Обувь тоже нужна лёгкая и светлая, но обязательно с задником и плоским каблуком.

Лакированная обувь не для жаркого дня, она не пропускает воздух, нога в ней потеет. Панамка нужна ребёнку только на солнце, в тени пусть голова остаётся непокрытой.

ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Тщательный уход за детьми летом – основная задача охраны их от заболеваний. Загрязнение кожи приводит к закупорке пор, через которые выделяются продукты распада, вредные для организма.

Кроме того, вместе с пылью и грязью через кожу проникают в организм микробы, вызывающие различные заболевания. Прежде всего, следует следить за чистотой рук, так как ребёнок может грязными руками прикасаться к пище, занести на продукты возбудителей острых кишечных заболеваний. Нужно приучить детей мыть руки после туалета и перед едой, тщательно намыливать, тереть и смывать мыльную пену, предметы ухода за ребёнком следует промывать после каждого использования с последующим кипячением, молоко и воду для питья обязательно кипятить, овощи и фрукты промывать сначала холодной водой, затем обдать кипятком.





**ЗДРАВСТВУЙ,
ЛЕТО!**

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Закаливание водой летом можно проводить в самых разнообразных условиях. Преимущество его перед другими средствами закаливания заключается в том, что оно легко дозируется. Водная процедура, кроме общеоздоровительного влияния на детский организм, имеет также гигиеническое значение. Водная закаливающая процедура проводится с обязательным измерением температуры воды термометром. Температура воды для младших детей вначале +36 градусов. Через каждые три дня температура воды снижается на один градус и доводится постепенно до +18 градусов. После обливания дети досуха растираются полотенцем и одеваются. Купание в реке, озере доставляет детям удовольствие, способствует всестороннему развитию их организма и формированию таких черт личности, как смелость и выдержка.

Начинать купание можно проводить при температуре воды не ниже +22 градусов и температуре воздуха +24-26 градусов. Продолжительность купания – до 5 минут. Чтобы купание оказало наиболее благоприятное воздействие, рекомендуется выполнять в воде разные движения. После купания ребёнка нужно вытереть полотенцем и одеть.



СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

Как только пригреет солнце, каждый стремится подставить своё лицо его ласковым лучам, чтобы поскорее загореть.

Ультрафиолетовое облучение улучшает состав крови, разумная «солнечная закалка» повышает сопротивляемость организма к различным заболеваниям, оказывает тонизирующее и укрепляющее свойства. Солнечные ванны принимаются на открытой местности. При этом на организм воздействует суммарный поток солнечной радиации, состоящий из прямых и рассеянных лучей солнца.



ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

Воздушные ванны принимают в местах, защищённых от прямых лучей солнца зеленью деревьев, экранами из фанеры и ткани. Воздушные ванны для детей особенно эффективны, если они проводятся не в покое, а в движении. Для них выбирается ровная площадка, защищенная от ветра. Начинать ванны можно тогда, когда установится теплая, безветренная погода с температурой воздуха не ниже 18-20 градусов. Одежда детей облегчается постепенно и по мере их привыкания может быть доведена до одних трусиков. Продолжительность воздушной ванны для детей 3 - 5 лет: от 5 до 10 минут. В зависимости от температуры наружного воздуха и от силы ветра во время воздушной ванны дети выполняют упражнения большей или меньшей подвижности. Ночью окно в комнате, где спит ребенок, окно нужно оставлять открытым всегда.