

## **Лето - долгожданный период - что он значит для ребенка и родителей**

Летом детские сады практикуют прием детей и проведение утренней зарядки на участке. Спортивные соревнования, посильный труд — тоже проходят на свежем воздухе. Ознакомление с окружающим миром становится как никогда близким к природе, особенно на прогулках в парк или на речку. Веселые ребячьи голоса на улице не стихают на улице до самой темноты.

Летом, кроме обилия возможностей для отдыха, возникают и новые поводы для беспокойства за жизнь и здоровье детей. Очень важно проработать вопросы безопасности на улице, чтобы ребенок не потерялся, не обгорел на солнце, не получил тепловой удар.

Детский сад не берет на себя функции медицинских учреждений, но целенаправленно занимается укреплением здоровья и закаливанием детей. К примеру, летом в меню обязательно присутствуют свежие фрукты и овощи, соки. В режим дня детей 3-7 лет в саду включают солнечно-воздушные ванны. Проводятся влажное обтирание, хождение босиком и обливание ног водой.

Эту работу следует продолжить в поездках семьи на дачу, на море, во время отдыха в городе. Тогда три летних месяца принесут максимальную пользу растущему организму.

## **Насколько строгим должен быть режим дня летом и нужен ли он?**

Педиатры единодушны во мнении, что соблюдение распорядка необходимо ребенку любого возраста (как и любому взрослому). Когда «биологические часы» настраиваются на определенный ритм, дети, как правило, меньше болеют, легче переносят переход из детского сада в школу. В правильном режиме дня обязательно присутствует физическая подвижность для развития ребенка, особенно его костно-мышечной системы.

## **Польза фруктов и овощей для детей в летний период**

- ✚ Фруктовые, ягодные и овощные соки содержат все натуральные вещества свежих плодов, оказывают оздоравливающее действие на организм.
- ✚ Персиковый сок усиливает секрецию пищеварительных желез, обладает противорвотным действием.
- ✚ Помидоры полезны детям благодаря высокому содержанию калия, витамина С и каротина.
- ✚ Свежая морковь содержит 12 ферментов, витамины, органические кислоты, повышающие сопротивляемость организма инфекциям.
- ✚ Огурцы улучшают аппетит, а свежий сок плодов обладает бактерицидным действием.
- ✚ Капуста содержит 13 витаминов, в том числе провитамин D.
- ✚ Кабачки нормализуют перистальтику кишечника. Отвар груш хорошо утоляет жажду в жаркую погоду

**9 моментов,  
на которые педиатры рекомендуют  
обратить особое внимание:**

✚ **Обеспечить ребенку длительность сна**, соответствующую его возрасту и биологической потребности. Дети младших и средних групп детского сада в возрасте 3-5 лет спят 11-12,5 часов, из которых 2 часа приходится на дневной сон. Детям старшей и подготовительной группы в возрасте 5-7 лет на ночной сон отводят 10 часов и 1,5 часа – на дневной. Если ребенок летом не может уснуть в положенное ему время, потому что на улице еще светло, то затемняют помещение плотными шторами. Следует избегать недосыпа, а также слишком продолжительного сна, в результате чего появляются капризы, вялость, головная боль у детей.

✚ **Нельзя допускать избыточной физической активности, длительного стояния, тяжелой работы.** Недостаток подвижности тоже вредно отражается на детях. Если летние занятия детворы будут интересными, разнообразными, тогда вечером появляется чувство приятной усталости, облегчающее засыпание.



✚ **Общая продолжительность пребывания ребенка на воздухе летом не должна быть меньше 4 часов.** Правильный распорядок дня дошкольника включает в себя как развлечения, так и закаливание, посильную помощь взрослым, игры и творческие занятия.

**Топ - 5 летних закаливающих процедур  
(проводятся в саду и дома 1-2 раза в день):**

- ✚ Воздушные ванны при температуре воздуха +28...+ 30°С.
- ✚ Солнечные ванны средней продолжительностью 20 минут.
- ✚ Обтирание влажной губкой +18...+20°С (3–5 секунд).
- ✚ Обливание теплой водой 5–10 секунд с постепенным снижением температуры до +20°С.
- ✚ Ходьба босиком по траве, песку, земле, речной или морской гальке.

**Купание в водоемах**

Открытые водоемы, безусловно, источник опасности, и поэтому осторожность при купании и плавании вполне оправдана. Следите за играми детей даже на мелководье, потому что они могут во время игр упасть и захлебнуться. Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами - в пылу азарта вы можете послужить причиной того, что ребенок вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание. Учиться плавать дети могут только под контролем взрослых. При преодолении водоёмов на лодках дошкольники должны быть в спасательных средствах.

## **Питание ребенка в летнее время: рекомендации педиатров**

Продукты, готовые блюда обеспечивают растущий организм всеми необходимыми веществами и энергией. Но пищеварительные соки у детей слабее, чем у взрослых, а кишечник меньше сопротивляется бактериям и токсинам. Летом расстройства пищеварения возникают чаще и протекают тяжелее, поэтому выбору рациона в теплое время года следует уделить повышенное внимание. Питание ребенка должно быть калорийным.

Летом потребности организма в энергии снижаются, но растущий организм должен получать необходимый «строительный материал». Родителям важно знать, что общепринятые нормы – это не догма.

Правильность питания ребенка определяется не только количеством и составом пищи. Нормальное, соответствующее возрасту физическое и психомоторное развитие, — главный критерий для оценки рациона. Например, к трем годам ребенок должен получать в сутки на 1 кг массы тела (примерно): 4 г белков, 4,5 г жиров, 15 г углеводов. Это количество продуктов дает в среднем 100 ккал на 1 кг массы. Но есть дети, которые хорошо развиваются при поступлении в организм всего 1,5 г белка на 1 кг массы.

### **8 рекомендаций педиатров по организации питания детей летом**

- ✚ Если ребенок в жаркую погоду отказывается от еды, то предложите ему один кисло-сладкий фрукт, тогда аппетит улучшится. К вечеру на улице становится прохладнее, потребность в еде дает о себе знать.
- ✚ Проследите, чтобы за ужином ребенок не перегрузил желудок, не наелся на ночь.
- ✚ Составляйте детское меню, в котором примерно 50% белков дают продукты животного происхождения (мясо, творог, сыр, йогурт, молоко, яйца, нежирные сорта морской рыбы, говяжья печень).
- ✚ Предпочтительнее в мясных блюдах – телятина, грудка курицы, индюшки, мясо кролика.
- ✚ Полноценные, необходимые растущему организму жиры ребенок должен получать с яичным желтком, сливочным маслом. Содержание растительных жиров в питании ребенка составляет 25%.
- ✚ Свежие овощи и фрукты обязательно включайте в ежедневный рацион летом. Это доступные источники углеводов, ферментов и витаминов.
- ✚ Кабачки, морковь, картофель, брокколи подвергайте тепловой обработке. Помидоры, редис, огурцы, листья салата, лук дети потребляют в свежем виде.
- ✚ Летом происходит усиленное выделение пота с минеральными солями. Эти потери организму надо компенсировать. В жаркую погоду для утоления жажды давайте ребенку очищенную негазированную воду.

**Нормальное,  
соответствующее  
возрасту физическое и  
психомоторное развитие,  
— главный критерий для  
оценки рациона**

## **Безопасность ребенка летом: практические советы и рекомендации родителям**

- ✚ Тепло способствует усиленному размножению бактерий, быстро растут их колонии в недоброкачественных продуктах питания.
- ✚ Овощи и фрукты обязательно мойте под проточной водой перед употреблением.
- ✚ Постоянно напоминайте ребенку о личной гигиене, ее первом незыблемом правиле — мыть руки перед едой.
- ✚ Кожа детей несовершенна, как и способность к терморегуляции, поэтому тепловые удары случаются чаще. Чтобы этого не произошло, одевайте ребенка по погоде в светлую одежду из натуральных тканей.
- ✚ В солнечный день обязателен легкий головной убор, достаточный запас питьевой воды.
- ✚ Избегайте солнечных ожогов — типичных травм летнего периода. Эти повреждения возникают, если кожа не подготовлена к приему больших доз ультрафиолета, или ребенок слишком долго находится на солнце.
- ✚ Продолжительность воздушно-солнечных ванн увеличивайте постепенно: с 3–5 до 20–40 минут.
- ✚ Избегайте периода с 12 до 15 часов, когда солнце очень активно. При необходимости нанесите детский солнцезащитный крем.
- ✚ Домашняя аптечка должна быть укомплектована такими препаратами, как парацетамол, йод, зеленка, перекись водорода, крем с декспантенолом (витамином В5).
- ✚ Летом востребованы детские солнцезащитные кремы, репелленты.
- ✚ Укусы клещей, пчел, ос и комаров могут быть опасными с точки зрения тех инфекций, что разносят животные, и аллергических реакций со стороны организма ребенка. Для защиты от насекомых применяйте репелленты с натуральными компонентами.
- ✚ Если ужалила оса или пчела, то сначала удалите жало, затем протрите кожу спиртом и приложите на 50 секунд лед, обернутый марлей.
- ✚ Летом много соблазнов в виде даров леса, но не все привлекательные ягоды и грибы съедобны. Приучайте детей не собирать неизвестные им растения.
- ✚ Ребенку следует объяснить, как укрыться во время грозы и молнии. Грозовые разряды опасны для людей, поэтому надо переждать непогоду в помещении, закрыть балконную дверь, форточки.
- ✚ Посещайте с ребенком пляж с 9 до 11 и с 16 до 18 часов. Проследите, чтобы ребенок не плавал натошак и раньше, чем через 1 час после еды. Для безопасности дайте ребенку специальный жилет или надувной круг, покажите, как пользоваться.
- ✚ Никогда не оставляйте детей без присмотра.

