

# СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА

**Какое время года больше всего любят наши малыши? Конечно же, лето. Что касается взрослых, они возлагают на этот сезон особые надежды, считая, что именно летом дети растут.**



Впрочем, несмотря на то что взрослые давным-давно выросли, большинство из них по-прежнему не имеют ничего против этого времени года. Почему? В первую очередь потому, что мы живем в северной стране. Долгие зимние вечера, промозглая серая осень, затяжная весна заставляют ценить каждый погожий денек. Кроме того, летом, когда тепло, можно меньше думать о простудах и болезнях. Обычно в это время года семьи планируют отдых, собираются в отпуск, а также совершают всевозможные путешествия. Что касается малышей, у них есть свои причины любить лето: не надо многослойно одеваться и можно гулять вволю.

## Настоящий праздник



А есть ли у малышей какие-то особые «дела», которые нужно успеть сделать в течение лета? Главное, с максимальной пользой употребить возможности погожих летних деньков, как следует нагуляться, вдоволь надышаться свежим воздухом, побегать босиком по травке или речному песку, поесть свежих овощей и фруктов. То есть отдохнуть, ведь хороший отдых – это не только и не столько бесконечный сон. За три летних месяца (а в средней полосе России теплая погода редко держится дольше), ребенку нужно успеть набраться сил и здоровья. Вот почему к началу лета стоит позаботиться обо всех необходимых прививках, зайти к врачам-специалистам, если у малыша есть проблемы с самочувствием, посетить педиатра и поговорить с ним о том, как вашему малышу стоит провести лето.

## Делу – время

Чем полезна ходьба босиком по песку или мелкой гальке? Во время прогулки массируются стопы, на которых расположены многочисленные биологически активные точки, улучшающие работу внутренних органов и повышающие иммунитет малыша.

Что поможет вам выполнить один из пунктов намеченного плана – укрепить здоровье малыша? Конечно, закаливание: вне всяких сомнений, именно солнце, воздух и вода станут лучшими друзьями ребенка летом. Чтобы закаливание проходило правильно, возьмите на заметку наши советы.

Как можно больше гуляйте: летом ребенок должен находиться на воздухе не меньше 9–10 часов в день, а лучше, как рекомендовал один из основоположников отечественной педиатрии академик Г. Н. Сперанский, в течение всего светового дня.





Обязательно добавьте к обычной утренней «программе» гимнастику или ее элементы. Врачи единодушны во мнении, что нехитрые упражнения по утрам отлично помогают держаться в тонусе и взрослым, и детям, а выработать полезную привычку лучше всего летом.

Помните об одном из обязательных этапов закаливания – воздушных и солнечных ваннах. С воздушными ваннами все просто: находясь на улице, разделите ребенка (правда, делать это можно только тогда, когда температура не опускается ниже 18 °С). В первый раз уделите «проветриванию» около 15 минут и с каждым днем увеличивайте продолжительность воздушных процедур.

Что касается солнечных ванн, они потребуют большего внимания. Поскольку малыши не могут загорать даже до легкого покраснения кожи (чтобы получить такой эффект в средней полосе России, в июле достаточно посидеть на солнце 10–15 минут), следите за тем, чтобы ребенок до 4–5 лет вообще не находился под прямыми солнечными лучами. Кроме того, не забывайте, что самой надежной защитой от неблагоприятного действия солнечных лучей является одежда. В идеале малыш должен выходить на пляж в маечке, шортах, панамке и не снимать их хотя бы в первые дни отдыха.

Не менее важной закалывающей процедурой считается купание в пресной и соленой воде. Какие правила нужно соблюдать на пляже? Всегда начинайте с подготовки: перед тем как окунуться в воду, в течение нескольких дней обтирайте ребенка мокрым полотенцем, прогуляйтесь босиком по мелководью, обливайте водой голени и стопы малыша. Обычно подготовительный этап занимает от 2 до 5 дней. После того как вы поймете, что ребенок готов к «заплыву», приступайте к купаниям в большой воде. Только не заходите с малышом глубоко в воду: максимально возможная глубина – 1 метр, а еще лучше – 80 см.

Несмотря на просьбы малыша, не разрешайте ему купаться в первые дни отдыха. В это время гораздо полезнее заняться специальной подготовкой.

Какой водоем предпочесть? Если речь идет о пресной воде, лучше отправиться на реку или озеро, вода в которых прогревается лучами солнца до 20 °С. Что касается небольших прудов и других мест, где вода застаивается, не стоит сильно рассчитывать на то, что они окажутся чистыми.



Теперь поговорим о купании в соленой воде. По сравнению с пресной у нее есть несколько неоспоримых преимуществ: в море на организм ребенка действуют растворенные в воде микроэлементы и соли. Самое приятное, что в морской воде содержится йод, дефицит которого, увы, испытывают почти все дети, живущие далеко от морского побережья. Единственное предупреждение: добравшись наконец до моря, не разрешайте ребенку купаться бесконечно. В первое время делать это можно один раз в день – или утром, или вечером.

## Дачные удовольствия



Если у вас есть возможность жить с ребенком летом за городом, ни в коем случае не упускайте ее: ежегодный выезд на природу городским детям крайне необходим. Почему? Дело в том, что в больших городах концентрация опасных веществ всегда выше, поэтому всем малышам показано очищение от вредных веществ, так или иначе скапливающихся в организме.



Кстати говоря, такая традиция – выезд из города летом – существовала всегда. Когда вводилась практика летних каникул, ученые посчитали, что с учетом расстояний в России необходимо не меньше трех месяцев, чтобы родители смогли съездить в родовую деревню, отдохнуть и вернуться обратно. По подсчетам современных специалистов, достаточно покинуть город на 1–2 месяца. За это время происходит необходимое очищение от токсических веществ, радионуклидов, шлаков и так далее.

## Большая прогулка

Что делать, если ребенок склонен к аллергии? Как нельзя лучше ему подойдет отдых в горах: низкогорный климат (до 500–1000 м над уровнем моря) славится чистым, сухим и прохладным воздухом, который облегчает дыхание. Кроме того, в нем много озона (активного кислорода) и полезных фитонцидов.

Летом позаботьтесь о том, чтобы ребенок гулял не только по садовому участку или двору городского дома. Время от времени устраивайте ему небольшие экскурсии, которые сослужат отличную службу развитию малыша. Если кусочек леса примыкает к вашему участку, покажите ребенку лесные уголья во всей красе: пусть малыш с ранних лет приучается любить природу. Имейте в виду, что никакой искусственный газон не даст малышу такого эмоционального подъема, такого богатства познания окружающего мира, как естественная поляна с множеством разнообразных трав, цветов и насекомых, где стрекочут кузнечики и все благоухает. Пусть с детских лет малыш познает музыку тишины, не нарушаемой грохотом моторов и мощными звуками из динамиков.

## Выезд на курорт

Оптимальными для отдыха с детьми младше трех лет специалисты считают места с умеренным климатом лесной зоны.

Что предпочесть: «каникулы» в деревне у бабушки или морской курорт? Поскольку совсем маленькие дети лучше переносят отдых в привычных условиях, места с умеренным климатом лесной зоны, которые занимают большую часть территории России, специалисты считают оптимальными для отдыха с детьми до трех лет. В привычном климате вам не понадобится менять стереотипы поведения, а пресловутая адаптация займет 1–2 дня и, скорее всего, пройдет



незаметно. В результате ребенок будет просто отдыхать и набираться сил с максимальной для себя пользой. Что касается путешествий к морю, о них стоит задуматься, когда малышу исполнится 3–4 года: в этом возрасте он легче перенесет смену климата.

## Что-нибудь вкусненькое...

Особый пункт летней программы: питание малыша.

Помните о том, что пища всегда должна быть свежей. Еду для ребенка любого возраста лучше готовить только на одно кормление, а не впрок. Почему? Дело в том, что лето – самая благодатная пора для размножения вредных микробов.

Как следует мойте фрукты, ягоды и овощи.

Невероятно, но факт: летом ребенок действительно растет чуть быстрее. Это связано с тем, что под влиянием ультрафиолетовых лучей в коже образуется витамин D, который отвечает за рост костей. Кроме того, малыш больше двигается, его мышцы работают, что вызывает рост тканей и лучшее усвоение пищевых элементов.

В жару всегда берите с собой воду. Внимание! Если малыш просит пить, ждать нельзя: в солнечный день обезвоживание наступает очень быстро.

Если у ребенка поднялась температура, не заставляйте его есть. Готовьте для него обычную и привычную пищу.

Не стремитесь знакомить малыша с кулинарными изысками: всевозможными сладостями, напитками... Да и мороженое лучше есть дома, а не на природе или пляже.

Если младенец питается грудным молоком, постарайтесь кормить его до осени: в молоке есть факторы, которые защищают от кишечных инфекций, дисбактериоза и не позволяют опасным микробам размножаться.

Соблюдайте основное правило гигиены: мойте руки после улицы, туалета и перед едой.