***Советы педиатров по организации режима дня ребенка дошкольного возраста на лето .***

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

Педиатры единодушны во мнении, что соблюдение распорядка необходимо ребенку любого возраста (и 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.

***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 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.

***Питание ребенка в летнее время:***

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 .В теплый период потребности организма в энергии снижаются, но растущий организм должен получать необходимый «строительный материал»

Правильность питания ребенка определяется не только количеством и составом пищи.

***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 наедался на ночь.
* Составляйте детское меню, в котором примерно 50% белков дают продукты животного происхождения (мясо, творог, сыр, йогурт, молоко, яйца, нежирные сора 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 для детского организма.
* 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.

***Безопасность ребенка летом:***

* 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. Нанесите детский солнцезащитный крем.

Домашняя аптечка должна быть укомплектована такими препаратами, как парацетамол, йод, зеленка, перекись водорода, крем с декспантенолом (витамином В5.