**Радости и огорчения лета**

Ах, лето-лето, как мы все и дети, и взрослые его ждем. Всегда думается, что это период здоровья, что летом получим много витаминов, укрепим свой организм. И это действительно может быть так.

А сколько положительных эмоций от теплого ветра, морской и речной волны, обилие зелени, цветов и голубого неба…

Но у лета есть свои особенности, которые связаны не только с переменой питания, перемещениями, охлаждающими факторами, но мы имеем некоторое наследство, которое переживает наш организм от предшествующего сезона.

При смене климатических условий меняется не только температура окружающей среды, но и атмосферное давление, влажность, солнечная активность. Кроме того, в каждом сезоне есть своя электромагнитная установка.

И человек подстраивается под эти условия. Когда он здоров, то смена сезона бывает неощутима для него, защитная реакция у людей, имеющая те или иные заболевания значительно слабее, их организм не способен быстро приспосабливаться к резким погодным изменениям, особенно, если для такого человека был неблагоприятный предшествующий сезон.

Ученые утверждают, что деятельность нашего организма зависит от того, как мы проходим временные годовые сезоны. Поэтому мы с вами должны знать некоторые опасности лета, чтобы избежать опасности со здоровьем в этот период и хорошо подготовиться к осени.

Весьма распространенной ошибкой лета является несколько легкомысленное отношение к простудным заболеваниям. Кроме того, мы не обращаем внимание на охлаждающие факторы. Мы жаждем охлаждения, особенно в жару. Для нас радостью являются кондиционеры, охлаждающие напитки, холодный душ, длительные купания, сквозняки. А под их влиянием в организме возникают серьезные ситуации, которые приводят к болезням.

К сожалению самые распространенные сезонные заболевания летом – это болезни дыхательных путей – ОРЗ и ОРВИ, а также ангины, воспаление мышечной ткани (миозиты), от переохлаждения страдают почки и мочевой пузырь, нарушения элементарных правил гигиены быстро приводит к кишечным инфекциям и бытовым отравлениям.

А почему так получается?

Дело в том, что летом не только нам хорошо, но есть невидимый живой мир – вирусы, бактерии, грибки, паразиты – которым тоже отлично живется летом. Они при определенных климатических условиях быстро развиваются и становятся агрессивными, и это нужно хорошо усвоить.

Летом большая часть тела открыта, а обнаженная разгоряченная на солнце кожа больше восприимчива к поражению – отсюда разные гнойничковые заболевания и обострение кожных болезней.

Как еще жара действует на организм?

При нагревании тела испаряется много влаги, кровь от этого становится более густая, она медленнее движется по сосудам и поэтому меньше содержит кислорода. Чтобы обеспечить нормальную циркуляцию крови, сердцу приходится работать с усиленной нагрузкой.

Итак, мы из всего сказанного можем сделать вывод, что лето проверяет наш организм на прочность.

Для уменьшения риска возникновения болезненных явлений необходимо проводить профилактические меры, которые вполне реально помогут организму избежать различных неприятностей со здоровьем.

Одной из таких мер является укрепление иммунитета, необходимо заставить организм самому справиться с негативными окружающими факторами. Для этого нужно каждый день помогать своему организму и обучать этой помощи детей.

1. Полоскание горла и промывание носа солевым раствором (на один стакан воды 1 чайная ложка соли, или используем долфин, спреи – мореназол) до и после детского сада, а взрослым до и после работы – чистая слизистая начинает сама хорошо справляться с микробами и вирусами.
2. Постоянно проводим элементы закаливания – обливание ног холодной водой два раза в день, с последующим растиранием ног до горяча; или растиранием влажным полотенцем рук и ног; или контрастный душ для часто болеющих детей; или топтание в тазу с холодным солевым раствором (100 гр соли на 1 ведро воды с постепенным увеличением от 2 до 5 мин); или игра с холодной водой (обмывание лица, рук, стоп 1-2 мин).
3. Ходьба босиком по траве, песку, гальке, по земле.
4. Соблюдение правил гигиены! Строго следить, чтобы дети мыли руки перед едой, не брали грязные руки в рот, тщательное мытье овощей и фруктов зелени.
5. Не загорать и не гулять во время жары +30 и более, в такое время прогулки, подвижные игры, гимнастика на улице только утром и вечером.
6. Постарайтесь исключить синтетическую одежду для себя и ребенка (одежда лучше светлых тонов, белая), обязательно одевайте головной убор в жару.
7. Купание ребенка в речке лучше в безветренную погоду, для 2-3 летних до 5 минут. После купания ребенка обсушить, одеть сухое белье и увести в тень! Будьте всегда рядом на воде с детьми! Следите, чтобы они не замерзли в воде и не перегрелись на солнце. У детей еще несовершенна терморегуляция и нужно избегать такой типичной травмы для лета, как солнечные ожоги. Солнечные ванны увеличиваем постепенно с 5 минут до 20-40 минут, исключая время с 12 до 15-16 часов.
8. В питание ежедневно вводить овощи, фрукты, зелень и достаточное количество жидкости, которой должна быть чистая вода. Любой новый продукт давайте ребенку в небольшом количестве, лучше утром, и понаблюдайте, не будет ли у него аллергии.
9. Это одно из самых важных правил!! Соблюдение распорядка дня, которое необходимо для ребенка любого возраста! Это требует самодисциплины от родителей, но от этого и маленький человек, и большой делаются лучше в своем поведении, да и организм, настроенный на определенный ритм меньше болеет. Дошкольникам обязательно нужен дневной сон или отдых (до 5 лет -2 часа в день, после 5 – 1,5 часа).

Летом на воздухе ребенок должен проводить не менее 4 часов в день. Часы активной деятельности включают не только развлечения и творческие занятия с ребенком, но и обязательная посильная помощь взрослым. Не забывайте, что родители – первые педагоги ребенка.

Итак, усвоим, что все хорошо в меру. Если не хочешь болеть осенью и зимой – укрепляйся летом. Будьте здоровья!!