**Здравствуй, лето!**

Лето справедливо считают наиболее благоприятным временем для укрепления здоровья и физического развития детей. Поэтому стоит вспомнить некоторые рекомендации для летнего периода:

* уделяйте больше внимания закаливанию детей в процессе повседневной жизни;
* регулярно проводите закаливающие процедуры, разрешайте детям ходить босиком: это не только способствует закаливанию организма, но и предупреждает развитие плоскостопия;
* рекомендуемая одежда детей летом в тёплые дни – трусики из хлопчатобумажной ткани или трикотажные. Когда дети бывают на солнце, они должны надеть белые лёгкие панамки. Закалённые дети могут быть в трусиках даже рано утром или после заката солнца;
* максимально используйте возможность пребывания вашего малыша на свежем воздухе;
* старайтесь не нарушать привычный режим жизни ребенка;
* больше внимания уделяйте физическим упражнениям, подвижным играм. Для этого дома желательно иметь: мячи, кегли, скакалки, бадминтон, кольцеброс и т.п.;
* помните «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

В жаркий день одевайте детей в лёгкую, не стесняющую движений, светлую одежду, из ткани, хорошо пропускающей воздух, влагу, тепло. Обувь тоже нужна лёгкая и светлая, но обязательно с задником и плоским каблуком.

Панамка нужна ребёнку не только на солнце, но и в тени.

**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.