***Советы родителям***

**« Оздоровление ребенка летом»**

1. **Закаливать ребенка надо начинать летом по специальной методике.**

Смысл закаливания состоит не только в том, чтобы со временем под воздействием всех процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счет того, что организм при том всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями - увеличением выработки тепла и уменьшением теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона, лизоцима и других защитных факторов.

**2. Питание.**

Дети должны получать как можно больше овощей, фруктов (богатых витаминами, фитоцидами, пектином). Они должны по объему составлять не менее половины рациона, а так

же кисломолочные продукты (особенно ацидофильных), периодически специальные микробиологические препараты типа бифидуум, коли-и лактобактерин с целью восстановления нарушения кишечной флоры и профилактики, чтобы избежать отравления в летом.

Знаете ли вы, что в зависимости от времени года соответствующим образом должно строиться питание? Оказывается, есть продукты, которые охлаждают организм, есть нейтральные и согревающие (теплые) продукты. Летом лучше всего включать в рацион охлаждающие продукты: свинина, птица, рыба, рис, свекла, петрушку, хрен, сахар, лимон.

**3. Питьевой режим.**

Жидкости необходимо пить как можно больше. Лучше всего пить не кипяченную талую воду - тогда в организме обменные процессы идут более полноценно. Употребление такой воды облегчает работу всех внутренних органов ребенка, улучшает состав крови, что обеспечивает нормальную работу сердечно-сосудистой, нервной систем, головного и спинного мозга, нормализует работу мышц, улучшает в итоге и общее самочувствие. Пить воду мелкими глотками.

**4. Массаж биологически активных зон (БАЗ)**

Биостимуляция БАЗ активизирует выработку в организме собственного интероферона-противовирусного эффекта. Ушные раковины – то своеобразная рефлексогенная территория, состоящая в контакте со многими внутренними органами и системами. Массаж кистей рук повышает функциональную деятельность внутренних органов. Массаж стоп- ходьба босиком- это своеобразные сеансы точечного массажа и эффективный способ закаливания. Физиологи доказали, что подошвы ног- одна из самых мощных рефлексогенных зон организма человека. Подошвы ног являются своеобразным распределительным щитом с 72 тысячами нервных окончаний, щитом, через который можно подключиться к любому органу- головному мозгу, легким и верхним дыхательным путям, печени, почкам. Вот почему ходьба босиком по веткам, камешкам, гальке, и других неровностях почвы или по резиновым коврикам с шипами, является точечным массажем и великолепным закаливанием, которое тонизирует организм и способствует поддержанию его в рабочем состоянии. Не жалейте времени на проведение точечного массажа. Он укрепит здоровье вашего ребенка, поднимет его жизненный тонус, даст закалку организму.

1. **Напитки «Защиты».**

Летом, когда есть возможность использовать ягоды, фрукты, овощи –делайте свежевыжатые соки, богатые витаминами А, В, С, Р, РР. Морковный сок считается «королем» овощных соков, богат каротином (витамином А), витаминами С, Р, В1, В2, РР, большое содержание железа, кобальта и меди, много антиоксидантов. Все это способствует нормализации обмена веществ, улучшению кроветворения и переноса кислорода. В соке винограда и крыжовника много органических кислот, прежде всего янтарной, стимулирующей обмен веществ. В яблочном соке и в соках с мякотью «нектаров» много пектина. Нектары выступают в роли напитков «защиты» для выведения из организма вредных токсических веществ, в том числе и радиоактивных, они подавляют вредную микробную флору. Свежевыжатые соки и напитки крайне необходимы для оздоровления частоболеющих детей.

1. **«На природу-заряжаться био нергией»**

Кому не знакома в обиходе привычка постучать по дереву, чтобы не сглазить. Откуда пошел такой обычай, уверенность, будто, прикоснувшись к ростку или ветке, мы и впрямь отдаем им свои напасти? Оказывается, еще в старину раненые воины всегда искали дерево, чтобы быстрее выздороветь. Особенно эффективными считались дуб и сосна.

Дуб и сосна стоят первыми в списке деревьев- энергодарителей. Тот, кто «зарядился у дуба, чувствует прилив сил, бодрость, нормализуется давление, исчезают головные боли.

Сосна обладает тяжелой, плотной бионергией. «Заряжаться» у сосны- это определенная нагрузка для организма. Она не подходит для детей с сердечно-сосудистыми заболеваниями и ослабленным детям. Но прекрасно лечит головные боли и заболевания дыхательной системы.

Акация, рябина, липа приносит свежесть и бодрость. Походка становится легкой, настроение хорошим.

Береза является особым деревом, не каждый может получить от нее пользу, а только те, кто ее любит и верит в нее. «Кого береза полюбит, тот всегда возле нее здоровым будет».

У хорошего дерева-донора, обладающего большим запасом биоэнергией, обычно на расстоянии не менее 6 метров нет соседей.

Итак, если вы вместе с ребенком решили отправиться на природу зарядиться бионергией от деревьев, но помните, что есть деревья, которые отбирают энергию – то осина, тополь, ель, ива. Впитывать живую энергию от деревьев рекомендуется взрослому 3-5мин, ребенку –2мин.

1. **Если ребенок летом плохо засыпает.**

 Это большая проблема для ребенка и взрослого. Нарушения сна могут вызвать разные причины, в первую очередь жара и духота в помещении, недостаточное пребывание на свежем воздухе в течении дня, неврозы, несоблюдение режима дня. Как же помочь ребенку?

Самое простое- это начните давать ему перед сном чашку теплого молока, добавив в нее одну чайную ложку меда (если есть переносимость продуктов). Молоко обладает успокаивающим эффектом, а мед улучшает засыпание. Сделайте успокаивающие снотворные подушки. Приготовить ее можно из игл сосны, ели, предварительно обдав их кипятком, чтобы иголки стали мягче. Затем их надо высушить и набить чехол подушки. Лучше заготовки игл делать летом. Можно набить шишками хмеля или валерианой. Сон на подушке из лепестков роз укрепляет нервную систему. Народный метод улучшения сна - поменять постельное белье на белье черного цвета. Как только сон наладится, белье убрать, оставив на время подушку. Не забывайте перед сном прогуливать ребенка и делать антистрессовый массаж.

**Инструктор по физическому воспитанию-Кандаурова Т.В.**