

# Консультация для родителей

## Тема: «Солнечные ванны»

### Содержание:

А вам знакомы слова, что *«солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»*. Когда же нам **солнце** – друг, а когда – враг?

**Солнце** – естественный источник тепла и света – участвует во всех жизненно важных процессах в живом организме. Под его влиянием в организме вырабатываются биологически активные вещества, такие как серотонин (*«гормон радости»*), инсулин, гистамин, регулируется фосфорно-кальциевый обмен благодаря усиленному синтезу витамина D. Однако, для выработки витамина D необязательно загорать. Дети получают пользу даже от прогулок *«в тени»*.

Ультрафиолетовые лучи поглощаются лишь поверхностными слоями кожи, воздействуя при этом на заложенные в коже нервные окончания, рефлекторно воздействуя на нервную систему. Наблюдается стимуляция роста и развития ребенка, повышается общая иммунологическая реактивность. Все это положительно влияет на детский организм, приводит к снижению общей заболеваемости, особенно заболеваний верхних дыхательных путей (*ангинами, тонзиллитами*). Инфракрасные и видимые лучи также оказывают стимулирующее действие на ткани, способствуют рассасыванию инфильтратов, обеспечивают благоприятное течение воспалительных процессов.

**Солнечный** свет в умеренных дозах обладает бактерицидным действием, т. к. кожа вырабатывает вещества, способствующие повышению иммунитета, улучшают кровоснабжение и питание кожи, нормализуют обмен веществ, благотворно действуют на аппетит и сон.

**Солнечные ванны** полезно получать в то время, когда они богаты ультрафиолетовыми лучами, а температура воздуха не очень еще высока: с 8.00 до 10.00 и после 16.00.

Не оставляйте детей в закрытой машине летом. Даже при открытых окнах салон может нагреться до опасной температуры, что чревато тепловым ударом.

## Как избежать **солнечного и теплового удара** :

1. Выбирая время для прогулки с ребенком, старайтесь не выходить на улицу с 11 до 16 часов, именно тогда **солнце** отдает больше всего **тепла**. Утренние часы с 8 до 10 и вечерние с 19 до 21 часа лучше всего подходят для летних прогулок.

2. Одевать ребенка нужно обязательно по погоде. В жару одежда должна быть максимально легкой, свободного кроя, желательно из хлопка или льна, то есть из натуральных, дышащих тканей. На голове обязательно должна быть легкая бейсболка, кепка, панамка. При выборе цветовой гаммы одежды предпочтение отдается светлым тонам, потому что они лучше отражают свет, соответственно меньше нагреваются.

3. Во время прогулки важно, чтобы поблизости был тень, где можно спрятаться от знойного **солнца**. Детские площадки должны быть оборудованы так, чтобы около 30% площади находилось в тени.

4. Немаловажным будет соблюдать питьевой режим. Всегда берите с собой воду, лучше, если это будет именно простая вода, а не соки.

5. Пить можно и нужно, а вот плотно наедаться перед прогулкой не стоит, ребенку будет тяжело, это может привести к рвоте. Но и голодному гулять тоже не вариант, оптимально, если еда будет легкой, то есть быстро усваиваемой. Порции не должны быть большими. В жару исключите из рациона ребенка тяжелую и жирную пищу – она дает организму дополнительную нагрузку, не позволяя ему бороться с перегревом в полную силу.

6. Для того чтобы ребенок был более устойчив к высоким температурам, следует применить способ **теплового закаливания**. То есть, начиная с коротких по времени прогулок, с каждым днем постепенно увеличивать длительность пребывания на жаре.