

Выбор одежды

Одежда, которую вы одеваете ребёнку, должна быть лёгкой, не стесняющей движений, из натуральных тканей (лучше хлопчатобумажной или льняной). Если вы планируете длительные прогулки, не забудьте взять с собой одежду с длинным рукавом, чтобы защитить малыша

от солнечных лучей.



Головной убор

Летом в солнечные дни обязательно одевайте ребёнку головной убор! Это может быть лёгкая панамка или косынка из хлопка, подойдёт

и

соломенная шляпка.



Главное, чтобы кожа головы свободно дышала.

Следите за временем пребывания на солнце



Лучшее время для солнечных ванн с 8.00 до 11.00 утра и после 16.00 вечера. Время пребывания на солнце постепенно наращивайте. Начинайте с 5 минут, ежедневно увеличивайте длительность солнечных процедур на 3 минуты, доведите до 30 минут в день.

Противопоказанием к принятию солнечных ванн врачи считают температуру воздуха выше 30 градусов.

**Очень важно следить за
питьевым режимом
ребёнка.**

Вода является важнейшей составляющей организма. Чаще предлагайте попить малышу. Лучше всего кипячёную или бутилированную воду без газа. Можно предложить несладкий отвар шиповника, компот, но любое питьё должно быть обязательно тёплым. Давайте детям

столько пить,
сколько
они требуют.
Дневная норма
питьевой воды
для ребенка в
возрасте от трех
до семи лет
составляет примерно
1,2–1,7 литров.



Солнечное утро



*Солнца много-много-много,
Солнца - целая страна!
Вязнут солнечные ноги
В низких ветках у окна.
Вот оно ещё немножко
Сил накопит в вышине,
Золотой сороконожкой
Проберется в дом ко мне!*

**Памятка-буклет для
родителей**



**"Правила
пребывания на
солнце!"**