**РЕБЁНОК И СОЛНЦЕ**

**Солнечные лучи** при определенных условиях влияют на растущий организм ребенка. Они улучшают обмен веществ, повышают защитные силы, способствуют образованию витамина «Д», улучшают состав крови и губительно действуют на многие болезнетворные микроорганизмы.

**Однако,** злоупотреблять солнечными лучами не требует лежания под солнцем. Не надо стремиться к тому, чтобы ребенок хорошо загорел, ошибочно считать это признаком здоровья. Лучше всего, если малыш находиться под воздействием рассеянных лучей на участке, куда солнечные лучи не проникают и где есть тень.

**Пребывание ребенка** в полосе светотени, воздушно-солнечные ванны благотворны для его здоровья: он не устаёт от солнца, не потеете, не перегревается, ему не угрожают солнечные ожоги. Но если ребёнку приходится находиться на участках, где мало тени, то следует ограничить пребывание на солнце.

**Старайтесь, чтобы** ребенок в полдень вообще не находился на солнце, т.к. это вредно: в это время в атмосфере содержатся преимущественно тепловые, или инфракрасные лучи, вызывающие перегревание.

Лучшее время для игр на улице, освещенных солнцем – утренние часы с 9.30 – 11.30, а во второй половине дня — с 16.00 – 17.00,когда солнце находится достаточно низко над горизонтом.

Не следует малышу под прямыми солнечными лучами первый раз находиться более 5 – 6 минут. Постепенно это время увеличивается до 10-15 минут, а позднее до 40 – 50 минут (за весь день). Однако при этих условиях не теряйте бдительности, постоянно наблюдайте за самочувствием ребенка, его настроением.

**Основные признаки перегревания** — вялость, покраснение кожи лица, головная боль, потоотделение, в тяжелых случаях может наступить потеря сознания. Если это произошло, немедленно отведите ребенка в тень, напоите остуженной кипяченой водой (давать пить маленькими глотками), на лоб положите влажное полотенце и больше не пускайте ребенка на солнце.

Подготовила: Е.С Бурименко