***«Это чудо – жить под солнцем!
Человеку, зверю, птице –
Солнце всем своим питомцам
Отдается по частице...»***

О том, как полезно принимать солнечные ванны, знает каждый. И современная наука только подтверждает пользу солнца для растущего организма ребенка. Солнечные ванны помогают улучшить кровообращение и эффективно предотвращают целый спектр болезней и воспалительных процессов. Под воздействием ультрафиолетовых лучей в организме вырабатывается витамин D, который так необходим малышу, чтобы предотвратить рахит. Обладая бактерицидными свойствами, ультрафиолет также благотворно влияет не только на кожные покровы, но и на весь организм. Солнечные лучи являются прекрасным природным средством от физиологической желтухи – достаточно выносить малыша на солнышко каждый день на несколько минут, чтобы желтуха прошла сама собой. Солнечные ванны - еще и отличное средство против раздражения нежной кожи ребенка, опрелостей и потницы. Наконец, ультрафиолетовые лучи являются превосходным средством для закаливания малыша.

Недостаток солнечных ванн способен привести к понижению иммунитета ребенка, снижению его физической активности. Нередко у детишек, мало бывающих на солнце, замедляется рост, а зубки начинают резаться гораздо позже. Поэтому без солнечных ванн детям никак не обойтись. Однако, разумеется, все хорошо в меру.

**Простые правила**

* «Приучать» детский организм к солнцу следует постепенно. Поначалу следует выносить ребенка на солнышко не более чем на **4-5 минут** ежедневно, постепенно наращивая это время на 2-3 минуты каждый день.
* Однако даже детишкам

постарше лучше не находиться под прямыми солнечными лучами больше 50 минут в день.

* Не рекомендуется выходить на прогулку с малышом сразу после того, как он покушал - лучше подождать около часа.
* Нельзя также забывать о головных уборах: **чепчики для грудничков и панамки** для старших детей обязательны. Разумеется, только светлых оттенков – белые или светло-бежевые.
* Оптимально, если ребенок

будет играть **под рассеянными лучами солнца.** С этой целью можно выбрать слегка затененное место. Также неплохо запастись шезлонгом или топчаном для принятия солнечных ванн. Загорать на обычном коврике тоже можно, но в этом случае повышается риск перегрева малыша. Пространство же между шезлонгом на ножках и землей позволяет лучше циркулировать воздуху, что защищает ребенка от перегрева от горячей поверхности земли.

* Бутылочка с **питьевой водой**

всегда должна быть при себе. Лучше всего, если вода будет прохладной. Молоко или сладкие соки лучше не брать – они хуже утоляют жажду на солнце.

* Выводя ребенка на прогулку,

не стоит забывать и о **специальных тапочках** – босиком ходить полезно, но только не по горячему песку или земле.

* Детям постарше можно купить

детские солнечные очки – они

помогут защитить роговицу глаз от солнечных ожогов. Ни в коем случае не нужно покупать очки на распродажах и рынках – **только в салонах оптики.**

* Оптимальный способ приема

солнечных ванн – **активный.** Лучше всего, если ребенок будет не просто лежать в коляске или на шезлонге, а двигаться. Даже самых маленьких нужно переворачивать, заставлять шевелить ручками и ножками, а уж детишек постарше – стимулировать ползать или бегать. Для тех, кто пока не встал на ножки, отлично подойдет развивающий коврик. Изучая яркие картинки на таком коврике, ребенок с удовольствием проведет время. От одного коврика впечатлений ему хватит надолго, и мама будет только рада, что ее чадо не просто сидит под солнцем, а одновременно изучает окружающий мир. Кроме того, современные развивающие коврики для малышей часто имеют антигрибковую пропитку и прослойку, которая защищает коврик от проникновения влаги от земли.

Если малыш болеет простудой, но повышенной температуры у него нет, то прогулки на солнце (хотя бы по 10-15 минут в день) пойдут ему только на пользу. С этой же целью – ускорить выздоровление и укрепить организм малыша помогут регулярные проветривания детской в солнечные дни (разумеется, если на улице тепло). Не лишним будет также и сушка детской одежды и белья на открытом солнце, если есть такая возможность. Солнечные лучи уничтожат большую часть болезнетворных микроорганизмов.

*Памятку подготовила главный внештатный детский специалист по профилактической медицине департамента* *здравоохранения министерства здравоохранения Тульской области, врач-педиатр ,заместитель главного врача по детству ГУЗ «ГКБ №2г.Тулы имени Е.Г.Лазарева Корягина Т.Н.*

*****Государственное***

***учреждение здравоохранения***

***«Городская клиническая больница***

***№2 г. Тулы имени Е.Г. Лазарева»***



**(Памятка для родителей)**

**2021г.**