**Правило первое: солнце, воздух и вода**

Городские дети в учебный период все-таки испытывают дефицит свежего воздуха и солнца. Поэтому летом хорошо бы его восполнить. Вывести ребенка за черту города.

**Правило второе: овощи, фрукты, прочие продукты**

Стоит обратить внимание и на качество рациона: лето — сезон свежих овощей и фруктов. Очень важно его не пропустить и насладиться по полной дарами природы. Именно сезонные фрукты, овощи и ягоды, выросшие там, где мы живем, служат для нас и наших детей идеальным, легко усваиваемым источником энергии и питательных веществ и отличным «заделом» на долгую зиму.

**Правило третье. Бактерии тоже любят тепло и фрукты**

Поэтому стоит не забывать мыть все это великолепие. И стараться не хранить долго приготовленную еду даже в холодильнике.

**Правило четвертое. Движение**

Разнообразные двигательные нагрузки, да на свежем воздухе — замечательная разгрузка для утомленных учебой психики и мозга.

**Правило пятое. Режим — секретный ингредиент здорового отдыха**

Обычно в течение года ребенок имеет свое расписание: в определенное время встает и ложится спать, принимает пищу, посещает занятия. Летом занятия прекращаются. Но, уезжая из города на летний отдых, очень важно не бросать то, что уже есть. Не стоит совсем выходить из привычного распорядка жизни. Поздний отход ко сну и поздний подъем, к сожалению, не очень хорошо влияет на здоровье в долгосрочной перспективе. Поэтому, меняя вид активности, стоит сохранить и сам факт ее присутствия (плаваем, бегаем, катаемся на велосипеде, ездим на экскурсии, посещаем новые места, читаем, занимаемся и пр.), и режим дня. Постараться по-прежнему соблюдать режим питания и режим дня — завтракать, обедать и ужинать в определенное время, вовремя отходить ко сну, не спать до обеда. Конечно, бывают выходные и праздники, но основа (5–6 дней в неделю) должна оставаться постоянной. Это очень важно.

С бабушками, к которым отправляем детей на лето, тоже стоит провести подготовительную работу.

Зачем эти сложности? Чтобы не сталкиваться потом с острыми (и обострениями хронических) заболеваниями. Чтобы легче войти в ритм учебного года и минимизировать постотпускной синдром — стрессы, вызванные неизбежностью возвращения к режиму.

Так что с точки зрения настоящего и будущего здоровья правильный летний отдых для детей — это сохраненный режим дня, наполненный свежим воздухом, солнцем, витаминами и новыми летними активностями.