**Солнечные ванны.**

Солнечные ванны – могучее средство укрепления организма детей.

Под влиянием солнечных лучей погибает большинство болезнетворных микробов. Солнце оказывает на организм ребёнка не только тепловое, но сильное химическое воздействие. Его ультрафиолетовые лучи улучшают качественный состав крови, общий обмен веществ, повышают усвояемость питательных веществ. В результате облучения солнцем резко повышается способность организма ребёнка противостоять различным заболеваниям, особенно рахиту. При закаливании детей солнечными лучами необходимо руководствоваться следующими правилами:

* Облучению солнцем должно предшествовать закаливание воздушными ваннами и водными процедурами, так как солнце действует на организм гораздо сильнее, чем вода и воздух;
* Солнечные ванны надо проводить во время прогулки, в процессе игры и обязательно заканчивать воздушной ванной;
* Постепенность усиления закаливающего действия солнца обеспечивается подбором одежды, голова всегда должна быть защищена от солнца панамой или шапочкой с козырьком;
* В жаркий полдень, когда солнце в зените, солнечные ванны проводить нельзя;
* При появлении первых признаков перегревания (покраснение лица, потливость) ребёнка надо немедленно увести в тень, умыть, попоить кипячёной водой и разрешить ему спокойную игру. Чрезмерное солнечное облучение вредно отражается на состоянии здоровья и развитии детей.

Закалять детей нужно обязательно в течение круглого года.

Различные формы закаливания, особенно воздушные ванны и прогулки, необходимо сочетать с гимнастическими упражнениями, разнообразными играми, забавами и развлечениями.