**Как не навредить здоровью ребенка летом.**

(информация для родителей)

При активной физической нагрузке нарушается терморегуляция организма, повышается температура тела ребенка, а это может вызвать тепловой удар. От физкультуры отказываться не стоит , только надо выбрать вид занятий, правильное время и комфортную одежду. Самое подходящие время, когда температура воздуха не очень высокая. Если вы выбираете физическую нагрузку на открытом воздухе, то это должно быть место, где много кислорода, и при этом - в тени.

Если вы тренируетесь в спортзале или дома, то температура в помещении должна быть в пределах 18-20 градусов. Спортивная форма должна быть не облегающей из натуральных тканей, на улице обязателен головной убор.

**Бег или ходьба**

Бег – это разновидность ходьбы. Бегать лучше утром или вечером, когда не жарко, и не в городе, где много пыли и асфальтовое покрытие, а в лесу, в парке, за городом. Не стоит начинать бегать летом: новичок получит разочарование, потому что нагрузка будет велика. Не стоит заниматься бегом детям с лишним весом, им лучше заменить его упражнениями на велотренажере или ходьбу. А пешие прогулки показаны всем. Только степень нагрузки должна быть строго дозирована, и определить ее должен врач.

**Обратите внимание**

При этом не стоит забыть о хронических заболеваниях. Тем, у кого имеются заболевания суставов или опорно-двигательного аппарата, не стоит посещать степ - тренировки. Физическую нагрузку можно подобрать любому ребенку. Очень важно, чтобы та нагрузка, которую дают во время занятий, была адекватна силам вашего ребенка.