

Консультация для родителей

«Оздоровление дошкольников в летний период»

Впереди лето – лучшее время для оздоровления ребенка. Неограниченная свобода движения, активные игры на свежем воздухе, отдых от учебы и отсутствие умственного перенапряжения, хождение босиком и купание в водоемах, изобилие свежих фруктов и овощей – все это естественные способы закаливания и укрепления иммунитета ребенка.

Для того чтобы отдых был не только полезным, но и безопасным, чтобы здоровье ребенка летом укрепилось, а не пошатнулось, придерживайтесь нескольких простых правил и рекомендаций.

Солнечные ванны. Чрезмерное пребывание под прямыми лучами солнца может стать причиной перегрева и вызвать солнечный удар. Кроме того, тонкая детская кожа очень уязвима перед ультрафиолетовыми лучами - вероятность ожога очень высока. Чтобы защитить ребенка от вредного воздействия солнца:

- ограничивайте время пребывания ребенка на солнце в промежутке между 11 и 17 часами;
- не отпускайте ребенка на улицу без головного убора;
- закрывайте плечи и руки, спину и грудь ребенка одеждой из натуральной ткани светлых оттенков;
- пользуйтесь солнцезащитными кремами для кожи с высокой степенью защиты.

Свежий воздух. Если ребенок проведет все лето в душном и пыльном городе, не стоит надеяться на оздоровление. Походы, пикники за городом, семейные выезды на дачу, визиты к бабушке в деревню, отдых на море, в горах – лучшие способы надышаться чистым и свежим воздухом.

Водные процедуры. Купание в водоемах – это и возможность приобрести и усовершенствовать навыки плавания, и укрепление физической силы и выносливости, и тренировка дыхания, и эффективное закаливание организма. Для этого подходит и бассейн, и море, и река, и озеро.

Только не оставляйте детей без присмотра у воды!

Активные игры. Пляжный волейбол и футбол во дворе, плавание, катание на велосипеде и роликах, «догонялки» и возня в песочнице – детей любого возраста можно увлечь активными играми. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, углубляют дыхание, улучшают легочную вентиляцию.

Для старших дошкольников полезны игры с мячом и различные виды метания. Они укрепляют мелкую мускулатуру руки и готовят пальцы к письму. На улице целесообразно организовывать метание шишек, желудей, камешков. В этих упражнениях, благодаря захвату тремя пальцами, активно участвующими в осуществлении письма, наращается сила мышц и происходит динамичное чередование напряжения и расслабления.

При катании на велосипедах, самокатах, роликах, защищайте локти и колени ребенка от ушибов и царапин, обрабатывайте раны во избежание инфицирования, своевременно обращайтесь к врачу при подозрении на перелом, вывих или растяжение!

Здоровое питание и питьевой режим. Лето балует нас разнообразием свежих ягод, овощей, фруктов, зелени, которые насыщают организм полезными веществами. Обязательно добавляйте их в детский рацион. Вместе ухаживайте за растениями на грядке, собирайте урожай, готовьте – это еще один повод попробовать что-то новое. *Главное, следите за тем, чтобы овощи, фрукты и ягоды (как и руки ребенка) были тщательно вымыты!* Чтобы избежать

обезвоживания, не забывайте соблюдать питьевой режим. Формируйте у ребенка полезные пищевые привычки, это путь к здоровью.

Насекомые. Осы и пчелы, комары и мухи, клещи – эти насекомые не так безобидны, как может показаться на первый взгляд. При выездах на природу надевайте ребенку закрытую одежду, пользуйтесь специальными спреями и кремами, осматривайте тело ребенка на наличие укусов и обрабатывайте поврежденные места.

Уважаемые родители! Воспользуйтесь целебными, оздоровительными силами природы! Воздушные и солнечные ванны, обтирания, купания, хождение босиком, проведение упражнений на свежем воздухе имеет неоценимое оздоровительное значение, оказывает сильное закаливающее воздействие на организм ребенка. Укрепляя здоровье детей, не забывайте о правилах безопасности!

Желаем здоровья вам и вашим детям!