

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребенка – детский сад № 232»

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
**«Сохранение и укрепление здоровья ребенка в летний
период »**

Составила:

Воспитатель группы № 37

Кашкаха Е.П.

2023 г.

«Сохранение и укрепление здоровья ребенка в летний период»

Лето — прекрасное время года, которое ждут не только дети, но и родители. Лето – это долгожданный отдых, заслуженная награда за долгие дни работы, быта, заботы. Прекрасно, если вы проведете отдых вместе всей семьей, уделяя максимально возможное количество времени ребенку, так как это благоприятная пора для оздоровления и закаливания ребенка. Безусловно, самое главное, что должны обеспечить родители для своего ребенка в летний период года – его пребывание на свежем воздухе.

Неограниченная свобода движения, активные игры на свежем воздухе, 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 лето в душном и пыльном городе, не стоит надеяться на оздоровление. Походы в лес, пикники за городом, семейные выезды на дачу, визиты к бабушке в дальнюю деревню, отдых в оздоровительном лагере – лучшие способы насытиться 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 море, и река, и озеро. Только не оставляйте детей без присмотра у воды!

- Активные игры. Пляжный волейбол и «дворовый» футбол, плавание, катание на велосипеде и роликах, «догонялки» и возня в песочнице – детей любого возраста можно увлечь активными играми. 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!
- Насекомые. Осы и пчелы, комары и мухи, клещи – эти насекомые не так безобидны, как может показаться на первый взгляд. Надевайте ребенку закрытую одежду, пользуйтесь специальными спреями и кремами, осматривайте тело ребенка на наличие укусов и обрабатывайте поврежденные места.



Старайтесь соблюдать режим дня, иначе очень трудно к нему возвращаться в сентябре. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление. Ребенок должен спать не менее 10 часов.

Следите за питанием ребенка. Мороженое, газировка, фаст-фуд не принесет здоровья вашему ребенку.

Проводите все свободное время на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол. Лето – это укрепление здоровья ребенка и от того, как он отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий учебный год.

Впереди у вас три месяца летнего отдыха.

Желаем вам интересного лета, хорошего настроения, здоровья и хорошего семейного отдыха!