

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

Консультация для родителей

«Сохранение и укрепление здоровья ребёнка в летний период»



Воспитатели
подготовительной группы №21
Малюхова Ю.М.
Тригуб Т.П.

2023г.



Лето прекрасное время не только для отдыха и развлечений, но и самое плодотворное время для укрепления здоровья детей, формирования у них привычки к здоровому образу жизни, а также навыков безопасного поведения в природе.

Пребывание дошкольников на свежем воздухе в летний период укрепляет и закаливает детский организм, оказывает положительное влияние на их всестороннее развитие. Родителям в эту пору нужно не забывать о мерах предосторожности и охране здоровья.

Важно всемерно использовать благоприятные для укрепления здоровья детей условия летнего времени и добиться, чтобы ребёнок окреп, поправился и закалился, научился понимать и полюбить удивительный, прекрасный мир растений и животных. Летом природа представляет большие возможности для развития познавательных способностей дошкольников.

Надо иметь в виду, что организовать летний отдых детей не значит предоставить им полную свободу в выборе, их необходимо заинтересовать иначе они излишне возбуждаются.

Первое и основное требование - на воздухе должны проходить не только подвижные и спортивные игры, но беседы о природе животном и мире, для расширения кругозора игры.

Воздушные и солнечные ванны, обтирания, купания, хождение босиком, проведение упражнений на свежем воздухе – в лесу, на лугу, у воды – имеет неоценимое **оздоровительное значение**, оказывает сильное закаливающее воздействие на организм ребенка.



Бегать, играть в мяч, прыгать, лазать, метать значительно удобнее на поляне, на лугу, чем в помещении. В природных условиях

движения **детей** становятся более естественными, непринужденными.

Лето - это благоприятное время для выполнения упражнений в природе.

Что же мы можем вам порекомендовать? Для упражнения **детей в ходьбе и беге**, а также упражнения в равновесии предлагаем:

- ходить и бегать между кустами и деревьями, меняя направление;

- входить на горку и сбегать с неё;
- ходить и бегать по рыхлому песку, по мелкой воде;
- пройти по мягкому грунту след в след за взрослым;
- пройти по бревну или доске;
- идти широким шагом, измеряя расстояние между двумя деревьями;
- бегать по лужайке, перепрыгивая через высокую траву.
- для упражнения **детей** в метании и прыжках предлагаем:
- подбрасывать и метать в цель шишки;
- бросать в воду камешки на дальность.

Много радости и веселья доставляют детям игры на преодоление препятствий, на умение попасть мячом в обозначенную цель, интересны ребятам игры, в которых надо ловко увернуться от ловящего или самому поймать кого-то. Такие игры являются прекрасным средством развития и совершенствования движений **детей**, **укрепление** и закаливание их организма



Всевозможные способы закаливания детей дают возможность выбирать наиболее оптимальный из них для каждого отдельного ребенка, ведь организм у всех разный. Все способы делятся на специальные и неспециальные. Специальные выбираются для конкретного человека, с учетом его индивидуальных особенностей и возможностей. Так, например, кому-то больше подойдет закаливание водой, а кому-то большую

пользу принесут солнечные ванны. **Методика закаливания водой детей** дошкольного возраста подразумевает применение разных способов:

- умывание; обтирание; принятие душей, ванн; купание в открытых водоемах; обливание.

Начинать **закалку** **нужно постепенно**, с легких воздействий на определенные кожные покровы, после чего переходить к обтиранию/обливанью всего тела. В первые дни процедур температура воды должна составлять 30 градусов, последующие дни ее снижают на 1 – 2 градуса и так до тех пор, пока она не составит 16 градусов.