

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:
Филипович М.И
Дмитриева Л.В

2023 г.

«Сохранение и укрепление здоровья ребёнка в летний период»

Не зря говорят, что «солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».

В теплое время года самый лучший период для укрепления детского здоровья и иммунитета детей.

Между тем, далеко не все мамы и папы знают, что именно им необходимо делать. Безусловно, самое главное, что, по возможности, должны обеспечить родители для своего ребенка в летний период года – его пребывание на свежем воздухе. Некоторые семьи для этого отправляются на отдых к морю, другие отвозят малыша к бабушке в деревню, а третьи – приобретают путевку в детский лагерь или санаторий.



В любом случае, подобное времяпрепровождение всегда лучше, чем просиживание перед компьютером или телевизором, поэтому мама и папа должны сделать все возможное, чтобы их отпрыск не провел три самых теплых месяца в четырех стенах.

В силах родителей организовать следующие мероприятия по оздоровлению детей в летний период:

Закаливание всеми возможными способами. Это означает, что в летнюю жару не стоит кутать ребенка – позвольте ему бегать босиком и в легкой маечке, надетой на голое тело. Особенно полезно ходить босыми ножками по утренней росе – это является отличным способом укрепления иммунитета и профилактики вирусных инфекций. Купание в реке, море, водоеме или надувном бассейне также может использоваться для закаливания детского организма. Детей старшего возраста можно приобщить к обливанию и обтиранию холодной водой, а также принятию контрастного душа.

Период каникул в детском саду также должен отличаться. Следует узнать у воспитателей о запланированных программах, входящих в летнее оздоровление. Во многих дошкольных заведениях практикуют мытье ножек перед тихим часом, ополаскивание душем и даже использование «тропинок здоровья». Тропинка представляет собой небольшой участок, на котором имеются мелкие водоемы, песчаные и травяные полянки, и другие препятствия, что дети проходят босиком. Азарт и удовольствие малышей от такой игры приносит еще и огромную пользу здоровью.

Поддержание физической активности. В летний период года очень важно уделять внимание двигательной активности малышей – не стоит позволять

ребенку играть до полуночи, а потом спать до обеда. Проводите утреннюю зарядку и гимнастику, ежедневно устраивайте пешие прогулки, а также приобщайте ребят к подвижным играм и спортивным состязаниям на свежем воздухе.

Принятие солнечных ванн. Лучи ультрафиолета несут в себе значительную пользу для детского организма, поэтому всех мальчиков и девочек за время каникул необходимо «напитать» солнцем. Между тем, к данной процедуре следует относиться очень осторожно - нельзя позволять малышам находиться на солнце с 11 до 17 часов, а также без головного убора. Кожу ребенка обязательно нужно смазывать солнцезащитным кремом, на голове у него должна быть панамка.

Корректировка рациона. Три летних месяца позволяют нам максимально обогатить организм крохи необходимыми витаминами и микроэлементами. Включайте в ежедневное меню малыша свежие фрукты и овощи, ягоды и натуральные соки и другие полезные продукты. Сладкие газированные напитки нужно заменить свежими соками или компотами. Можно приготовить разноцветные желе с ягодами и фруктами, чтобы в веселой форме преподнести ребенку яркую и вкусную, а, главное, полезную пищу. Чтобы не омрачить радость кишечным расстройством, следует хорошо мыть все дары сада и огорода перед едой, это же касается и детских рук.

Оздоровление детей летом проводить несложно, нужно лишь помнить о постоянном присмотре и индивидуальных особенностях организма.