

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»

Воспитатели: Шарковская И.В.

Голенчук И.В

2023г.

«Сохранение и укрепление здоровья ребенка в летний период»



Наступила прекрасная пора - лето. Это наилучшее время для оздоровления и укрепления детского иммунитета. Задача взрослых организовать летний период так, чтобы он прошёл с пользой для здоровья ребёнка. Укрепить и сохранить иммунитет малыша летом помогут несколько простых правил.

В дошкольном возрасте у детей закладывается фундамент здоровья, происходит интенсивное физическое развитие, формируется привычка к здоровому образу жизни. Забота о воспитании здорового ребенка главным образом ложится на плечи родителей.

Уже само пребывание ребёнка на открытом воздухе имеет общеукрепляющее и оздоровительное значение. Прогулки с детьми должны длиться до 4 часов. Гулять нужно в любую погоду. Полезен сон на свежем воздухе или дома при открытой форточке.

Во время прогулки полезно походить босиком по траве, речному песку, мелким камешкам. Это является замечательным закаливающим средством. Многие малыши любят ходить босиком, и родителям следует поощрять это.

Одежда, которую вы одеваете ребёнку должна быть лёгкой, не стесняющей движений, из натуральных тканей (лучше хлопчатобумажной или льняной). Если вы планируете длительные прогулки не забудьте взять с собой одежду с длинным рукавом, чтобы защитить малыша от солнечных лучей.

Солнечные ванны оказывают на организм дошкольников общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, повышают

сопротивляемость организма к заболеваниям. Оздоровительное значение процедуры состоит в бактерицидности - многие бактерии и вирусы под воздействием прямых солнечных лучей погибают. Пребывание на солнце необходимо учитывать индивидуально для каждого ребёнка.

Не стоит забывать о режиме дня в летний период. Родители должны оптимально сочетать периоды бодрствования и отдыха детей. Простое соблюдение распорядка дня способствует повышению детского иммунитета. Порой, только этот фактор может улучшить здоровье ребенка на 80-90%.

Купание считается один из лучших способов закаливания детского организма летом, так как при этом сочетается воздействие воздуха, солнечного света, воды и движений.

Во время купания можно предложить ребёнку игры с мячом. Внимательно наблюдайте за его состоянием в воде.

Замечено, что между психологическим состоянием и уровнем иммунитета имеется связь. Счастливые и уверенные в себе дети значительно реже болеют. Уделяйте своим детям больше времени, радуйте, играйте в разные игры, развивайте всесторонне.

Иммунитет ребенка — это хрупкая система, о состоянии которой нужно заботиться каждый день, тогда не придется думать, почему мой малыш болеет чаще, чем сверстники.

Желаю вам хорошего настроения, солнечных и веселых летних дней!