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»

Составили:

Воспитатели группы раннего возраста №1

Притченко В.А., Кургинян Э.А.

2023

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. Уважаемые родители! Воспользуйтесь целебными, оздоровительными силами природы! 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.

Прекрасно, если вы проведете отдых вместе всей семьей, уделяя максимально возможное количество времени ребенку, так как это благоприятная пора для оздоровления и закаливания ребенка.

Закаливание детей необходимо, и лучше начинать это делать летом.
У закаленного ребенка повышается устойчивость организма к температурным условиям, солнечной радиации, резким колебаниям погодных условий. Увеличивается сопротивляемость организма к разнообразным заболеваниям. Результаты закаливания проявляются в общем воздействии на ребенка: укрепление его здоровья, развитие активности, воли.

Лучше, если отдых ребенка организуется в родных местах с привычными климатическими условиями. Умывание самый доступный вид закаливания водой. Детям с возраста 1,5 лет рекомендуется ежедневно умывать не только лицо и руки, но также шею и верхнюю часть груди. Начинать надо теплой водой 30-32°С, постепенно снижая ее температуру до комнатной, а затем использовать воду из–под крана. После умывания тело растирают махровым полотенцем до легкого покраснения. Общее обливание (продолжительность от 30сек до 2 мин) проводят после воздушной ванны. Можно также применять обливание ног.

Купание в реке, озере, море разрешается детям после 2 лет один раз в день при безветренной погоде, если температура воды не ниже 23°С, а воздуха – не менее 25С. купания – до 5 мин. Глубина при этом должна быть не выше пояса детей. В купании ребенка в открытом водоеме обязательно должен участвовать взрослый. После купания малыша следует вытереть, надеть панамку и не держать его долго на солнце. Если малыш боится воды, не следует заставлять его купаться. Такого ребенка надо приучать к воде постепенно, через игры, до тех пор, пока он не поверит в свои силы и сам не захочет войти в воду. Длительность купания с 2-3 мин может быть постепенно увеличена до 10 минут при условии активного поведения ребенка в воде (плавание, игра в мяч).

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.

Игры с родителями – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают родителей и детей. Ваш ребенок придет в восторг, когда увидит серьезного папу, весело играющего в мяч. Для дошкольника «игра – единственный способ освободиться от роли ребенка, оставаясь ребенком». Для взрослого — «единственный способ стать снова ребенком, оставаясь взрослым».
Выбирайте те игры, которые доступны вашему ребенку. Учитывайте, что у детей быстро пропадет увлечение, если они не испытывают радость победы. Вспомните игры, в которые вы играли в детстве, научите этим играм своего ребенка. Это доставит огромное удовольствие и ему, и вам, воспоминания детства очень приятны! Попросите ребенка познакомить вас с играми, в которые он играет в детском саду со своими сверстниками.

Будьте внимательным слушателем, ведь это самые ценные минуты вашего общения. Кроме отличного настроения игры способствуют улучшению взаимоотношений в семье, сближают детей и родителей.

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.

Правильное питание способствует укреплению всего организма, а это поддерживает функционирование иммунной системы ребенка. Лето балуют нас разнообразием свежих ягод, овощей, фруктов, зелени, которые насыщают организм полезными веществами. На столе должны всегда находится «витамины» четырёх цветов: оранжевого (апельсины, мандарины, морковь), зелёного (капуста, огурцы, зелень), красного (помидоры, яблоки, клубника) и жёлтого (перец, репа, банан). Отдавайте предпочтение овощам и фруктам, выращенными на своём огороде. Не злоупотребляйте сладостями, ведь сахар снижает способность организма бороться с микробами на 40 процентов.

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!