

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

## Консультация для родителей

### «Сохранение и укрепление здоровья детей в летний период»

Выполнили:  
Зацарина И.В  
Иваночко А.Г.

2024г.

## **«Сохранение и укрепление здоровья детей в летний период»**

Лето — прекрасное время года, которое ждут не только дети, но и родители. Безусловно, самое главное, что должны обеспечить родители для своего ребенка в летний период года – его пребывание на свежем воздухе.

В летний период года очень важно уделять внимание двигательной активности малышей – проводить утреннюю зарядку и гимнастику, ежедневно устраивать пешие прогулки, а также приобщать ребят к подвижным играм и спортивным мероприятиям. Утренняя зарядка благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. Как правило, дети охотно занимаются утренней гимнастикой, главное контролировать интенсивность нагрузки с учетом возраста и физического развития детей.

Одежда. Нет смысла кутать ребенка при первом же дуновении ветерка. В жаркий летний период одежды должно быть, как можно меньше.

Рекомендуется надевать на малыша только один слой одежды. Кожа имеет способность приспосабливаться к температуре воздуха, а также защищать организм от незначительных ее перепадов. Это и есть принцип закаливания.

Организм должен научиться сопротивляться, чтобы защититься от вирусов и инфекций. Однако бросаться с головой в экстремальные процедуры не стоит, родителям необходимо учитывать разные факторы, такие как состояние здоровья малыша, особенности его иммунитета, его возраст.

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

Закаливание всеми возможными способами. 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.

К закаливающим процедурам можно отнести купание в водоёме. Купание считается один из лучших способов закаливания детского организма летом, так как при этом сочетается воздействие воздуха, солнечного света, воды и движений. Купаться с малышами лучше всего в безветренную погоду при температуре воды 22-23°. Во время купания можно предложить ребёнку игры с мячом. Внимательно наблюдайте за его состоянием в воде. Детей старшего возраста можно приобщить к обливанию и обтиранию холодной водой, а также принятию контрастного душа.

Здоровое питание. Правильное питание способствует укреплению всего организма, а это поддерживает функционирование иммунной системы

ребенка. Лето балует нас разнообразием свежих ягод, овощей, фруктов, зелени, которые насыщают организм полезными веществами. На столе должны, всегда находиться «витамины» четырёх цветов: оранжевого, зелёного, красного и жёлтого.

Поддержание физической активности и соблюдение режима.

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. Ультрафиолетовые лучи при контакте с кожей становятся источником витамина D, который необходим ребенку для роста, процессов обмена веществ, а также для нервной системы и формирования костной ткани. 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.

И, конечно же- Любите своего ребёнка. 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. Помните, здоровье ребенка в ваших руках!

