

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

**Консультация для родителей**  
**«Организация оздоровительной работы в летний  
период»**

**Составитель: воспитатель**  
**11 группы: Зацарина И.В.**

2023



Вот и наступило долгожданное лето! Многие родители ждут этот период, чтобы оздоровить ребенка, поднять иммунитет, закалить. Но, как же это сделать правильно, не навредив здоровью ребенка и при этом с пользой провести время!

Летом мы стараемся чаще гулять на улице. Солнце — это тепло, хорошее настроение, здоровье. Однако избыточное облучение солнечным светом может иметь отрицательный эффект: солнечные ожоги, расстройства сердечно-сосудистой системы, дыхания, вялость, раздражительность, головокружение в результате теплового и солнечного ударов. Детям не следует специально загорать на открытом солнце. Прямые солнечные лучи очень опасны для маленьких детей. Особенно опасно время с **10:00 до 15:00**, когда солнце наиболее активно. Его лучше переждать в тени либо чередовать. Лучше заранее подготовиться- приобрести легкую панамку и специальный защитный крем для детей.

### **Организация отдыха.**

Выбирая для ребенка место для летнего отдыха, следует учитывать особенности его здоровья, нервной системы. Пребывание в горах, особенно в местах, где растут сосны, благотворно влияет на сосудистую и нервную систему.

Ребенку раннего и дошкольного возраста лучше отдыхать в привычном климате – на природе в загородной местности, т.е. на даче. А там – солнышко ярче, трава зеленее, воздух чище, чем в городе. Малыш сможет порезвиться в саду, поесть свежих овощей, ягод, фруктов. Ну, а если нет возможности вывезти ребенка из города, можно с пользой провести летние выходные дни. Можно пойти на речку, отправиться в луг за ягодами или совершить семейный

поход в лес. Очень полезно для ребенка совершать недлительные прогулки в парк или сквер. При этом не забывать, что одежда ребенка и взрослых должна быть легкой, проветриваемой, косынка (панамма) удобной, обувь по размеру. По ходу прогулки наблюдайте за окружающим. Если вы отдыхаете в деревне или на даче, позвольте ребёнку по утрам бегать босиком по росе. Кратковременное воздействие холодной воды на стопы приводит к тому, что сосуды стоп и одновременно сосуды носоглоточной области сужаются, а затем резко расширяются. В результате кровообращение в области носоглотки усиливается, создавая надежную преграду для болезнетворных бактерий и вирусов. Кроме того, хождение по росе считается профилактикой плоскостопия.

Очень полезен морской воздух. Исключительно сильное влияние на организм ребёнка оказывают морские купания (вода имеет сложный химический состав). Купание в море разрешается детям с двух лет. Начинать эти процедуры можно при температуре воды **не ниже 20°C**. При первых купаниях ребёнок по существу только окунается, находясь в воде 20-30 секунд. Постепенно продолжительность пребывания в воде увеличивается для дошкольников до 3-5 минут, для школьников до 8-10 минут. Необходимо внимательно следить за состоянием здоровья ребенка и его реакцией на купание. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.

### **Питание ребенка**

Следует обратить внимание на питание ребёнка. Рацион должен быть сбалансированным и содержать достаточное количество белков и углеводов, а это молочные и мясные продукты, свежие фрукты, ягоды и овощи. Лето — самый благоприятный период для восполнения недостатка витаминов. Летом происходит более активное течение обменных процессов, в связи с чем повышается потребность в пищевых веществах. Необходимо увеличение калорийности и пищевой ценности рациона детей.

Однако в организации питания детей в летний период нередко встречаются определённые трудности. Чаще всего это связано с выраженным снижением аппетита у ребёнка в жаркие летние дни, когда нарушается выработка пищеварительных соков, увеличивается потребность в жидкости. Отмечено также, что летом процессы роста у детей протекают наиболее интенсивно. В связи с этим организм ребёнка испытывает повышенную потребность в белке

– основном пластическом материале для построения клеток и тканей. Кроме того, во время сильной жары организм ребёнка теряет с потом значительное количество минеральных веществ и витаминов, особенно витаминов С и группы В. Это тоже требует увеличения пищевой ценности детских рационов.

- В рационе следует, в первую очередь, увеличить количество молочных продуктов за счёт творога и кисломолочных напитков, оказывающих благоприятное действие на процессы пищеварения.

- Большую роль в повышении белковой ценности детского рациона играют мясные продукты, количество которых должно быть несколько увеличено.

- Источниками углеводов в летний период должны стать овощи и фрукты.

### **Организация питья.**

Летом, в жару, у детей повышается потребность в жидкости. Об этом надо помнить и всегда иметь в запасе достаточное количество питья. Питьё предлагается детям в виде свежей кипячёной воды, отваров шиповника, овощей, несладких соков, бутилированной воды.

Питьё рекомендуется давать детям после возвращения с прогулки и перед проведением закаливающих процедур. При организации длительных экскурсий воспитатели обязательно должны взять с собой запас питья (кипячёную воду, несладкий чай)

### **Безопасность в летний период**

#### **Насекомые**

С наступлением тепла на улице появляется большое количество насекомых. Некоторые из них безвредны (бабочки, муравьи, божьи коровки, кузнечики и др.), а другие представляют угрозу для ребенка (мухи, клещи и комары, мошки, клопы и др.). В помещении можно использовать фумигатор, который не поглощает кислород, или установить на окна специальную москитную сетку (марлю). Обязательно носите в своей сумочке специальные салфетки-репелленты. Их запах будет отпугивать насекомых в течение нескольких часов.

Остерегайтесь пчёл, ос и шмелей: их укусы очень болезненны и могут вызвать аллергическую реакцию. Чтобы защититься от укусов клещей, обязательно надевайте головной убор, штаны и кофту с длинными рукавами, а на ноги — закрытую обувь.

## Отравления

У многих людей есть свои сады и огороды, где летом созревает множество различных ягод и плодов. Тут возникает соблазн угостить ребенка немывтыми ягодами прямо с куста или напоить парным молоком. Для более «взрослых» деток такое молоко не представляет опасности, а у малышек может вызвать кишечные расстройства или инфекционное заболевание.

Чтобы Ваш малыш не получил пищевое отравление летом старайтесь придерживаться следующих правил:

— нельзя поить кроху сырой водой, даже очищенной через фильтр. Перед употреблением ее лучше прокипятить. Всегда тщательно мойте ягоды, овощи и фрукты из огорода;

— на жаре всем продуктам свойственно быстро портиться. Скоропортящиеся продукты нужно съесть в течение 1-2 часов, если они лежат не в холодильнике.

— мойте руки перед каждым приемом пищи, особенно после улицы.

### **Профилактика травматизма.**

Летом дети больше двигаются, простор для развития движений в разных условиях. Важно, чтобы дети знали, что нельзя играть на проезжей части, как правильно переходить улицу. Катание на велосипеде по дорожкам, не выезжая на дорогу. Научите безопасному катанию на велосипеде, умению правильно затормозить, остановиться. При выполнении других игр и движений, учите быть их осторожными, правильно прыгать приземляясь на полусогнутые ноги.

**НИКОГДА НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА БЕЗ ПРИСМОТРА НИ НА СУШЕ, НИ НА ВОДЕ!**

### **Подведем итог:**

- Если вы решили заниматься со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше утром. Ваша задача - расширить кругозор детей, объединив имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка.

- Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, самокате, роликовых коньках, играйте в футбол.

Лето - это укрепление здоровья ребенка, и его здоровье во многом зависит от того, как он будет отдыхать в течение следующего учебного года.

- Старайтесь соблюдать распорядок дня. Не забывайте, что от недостатка сна развиваются неврозы, повышается утомляемость. Ребенок должен спать не менее 10 часов.

- Следите за питанием ребенка. Мороженое, газировка, фаст-фуд не принесут здоровья вашему ребенку.

- Выбирайте только те виды отдыха, которые подойдут вам и вашему ребенку.

Отправляясь в отпуск с компанией, старайтесь брать людей своего круга, разделяющих ваши интересы, со схожим материальным уровнем. Оптимально отправляться в отпуск с подобным составом семьи. Те же заботы, те же проблемы, взаимопомощь, забота о детях.

### **Помните:**

Отдых – это хорошо. Неорганизованный отдых – плохо!

Солнце – это прекрасно. Отсутствие тени – плохо!

Морской воздух, купание – это хорошо. Многочасовое купание – плохо!

Экзотика – это хорошо. Заморские инфекции – опасно!

Впереди у вас три месяца летнего отдыха. Желаем вам интересного лета, хорошего настроения, здоровья!

