

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

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

Воспитатели: Шарковская И.В.

Голенчук И.В

2023г.

## «Организация оздоровительной работы в летний оздоровительный период»



Наступило лето – самая прекрасная пора года. Именно летом можно в полную силу использовать природные источники (солнце, воздух и воду) для закаливания растущего организма дошкольников.

Каждый взрослый знает о том, что закаливание помогает в укреплении и сохранении здоровья его ребенка, оно необходимо и для профилактики различных болезней.

Закаливающие мероприятия помогают оздоровить и укрепить организм ребенка, улучшить кровообращение и обмен веществ. Кроме того, при закаливании происходит эффект общеукрепляющего воздействия на организм растущего ребенка, возникает необходимая устойчивость нервной системы к воздействию различных факторов окружающей среды.

Родители, помните, что, закаливая своего ребенка в летний период, Вы не только снизите количество у него простудных заболеваний осенью и зимой, но и что немаловажно укрепите его иммунитет.

Самые главные помощники при закаливании летом – природные факторы – солнце, воздушные ванны и водные процедуры.

Для закаливающих летних процедур нет никаких противопоказаний. Однако следует помнить о том, что время закаливания необходимо четко дозировать, чтобы не нанести вред организму ребенка.

Самое первое закаливание летом – воздушные ванны. Они приводят к тому, что организм осенью и зимою более устойчив к простудным заболеваниям.

Самое первое, что необходимо обеспечить для этого вида закаливания – хорошая вентиляция помещения, в которой находится ребенок.

Самое лучшее время воздушного закаливания – утро, когда организм пробудился после сна, можно прогуляться в парке, в саду. Если еще

включить в эту прогулку общеукрепляющие упражнения (зарядку), то эффективность такого закаливания только повысится.

Также можно использовать в воздушном закаливании дневной сон ребенка на свежем воздухе, что будет способствовать не только отдыху ребенка, но и укреплению его здоровья.

Родители, помните о том, что именно летом у Вашего ребенка есть прекрасная возможность быть на свежем воздухе, несмотря на любую погоду.

Запомните, что любой день без прогулки навсегда потерян

**Водное закаливание** - один из видов закаливающих летних процедур. Все водные процедуры необходимо обязательно дозировать.

Купание ребенка в морской воде – очень сильный закаливающий фактор. В данном случае на ребенка воздействует и температура воды, и давление, и те соли, которыми богато море. Начинать морские ванны лучше при температуре +22 градуса, продолжительность до 10 минут. Каждый день время пребывания в воде необходимо увеличивать.

Можно применять и ножные ванны. Они помогают для закаливания организма ребенка, уменьшают потливость ног, способствуют профилактике плоскостопия.

**Закаливание солнцем** – самое необходимое средство для развития и роста ребенка. Ультрафиолетовые лучи солнца влияют на организм ребенка через кожу, повышая иммунитет, снижает влияние факторов окружающей среды на организм, повышает устойчивость к вирусам и болезням.

Если ребенок находится на солнце, то его организм получает витамин D, у ребенка отличное настроение, сон и аппетит, он долго играет и не устает, устойчив к вирусам и микробам.

Проследите за тем, чтобы на голове у вашего ребенка обязательно был головной убор. Это несложное правило может предотвратить тепловой или солнечный удар у ребенка.

### **По росе, по камушкам - босиком**

Да-да. Босые малыши – здоровые носики. Как бы это не странно звучало, но между носом и ногами существует прямая связь. Нервные окончания, которые находятся на подошвах ног, благодаря активным каналам связаны с такими же рецепторами, но в слизистой оболочке носа. Из этого следует: чтобы носик не чихал, должны быть здоровые, закаленные ножки. Ходьба босиком и обливание как раз необходимы. Начинать нужно с самого элементарного – хождения босиком в доме. Естественно причучать нужно постепенно, если до этого ваш малыш ходил только в тапочках. Ну а летом

босые прогулки по теплomu асфальту должны стать нормой. Если же в комнатных условиях вы практикуете обливания холодной водой, то к летней закалилке обязательно добавляйте росяные ванны. Бегать утром по росе босиком очень полезно и весело!

### **Песочница**

Ну как же летом без нее? А, оказывается, она пригодится и в закалилке организма. Песочек, нагретый на солнышке, очень полезный. Это своего рода теплый массаж рук и ног.

Все способы летнего закаливания дошкольника уже осенью приводят к отличным результатам. Ваш ребенок меньше болеет, хорошо переносит время вирусных инфекций, реже устает, активен в течение дня, у него отличный аппетит, сон, он любит играть и ходить в детский сад.

**Желаю Вам провести лето с пользой для здоровья Вашего ребенка!**