

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

Консультация для родителей

«Сохранение и укрепление здоровья детей в летний период»

Воспитатели:
Голенчук И.В.
Шарковская И.В

2024г.

«Сохранение и укрепление здоровья детей в летний период»



Летнее время – самое благоприятное для укрепления здоровья детей. Они особенно подвижны и жизнерадостны. Весь день они проводят на воздухе. Красота природы, тепло, чистый воздух, разнообразная пища – всё это оказывает благотворное влияние на детский организм. Не зря говорят, что «солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».

В силах родителей организовать следующие мероприятия по оздоровлению детей в летний период: Закаливание всеми возможными способами. Особенно полезно ходить босыми ножками по утренней росе – это является отличным способом укрепления иммунитета и профилактики вирусных инфекций. Купание в реке, море, водоеме или надувном бассейне также может использоваться для закаливания детского организма.

Купание, езда на велосипедах, игры с мячом, прыгалками занимают весь день, что приносит большую пользу здоровью ребёнка. Развивается вестибулярный аппарат, укрепляются мышцы, развивается сила, равновесие, ловкость, выносливость, смелость. Создаётся бодрое, жизнерадостное настроение.

А чтобы отдых принес только удовольствие вам и вашему ребёнку постарайтесь соблюдать некоторые правила:

Если вы решили заниматься со своим ребёнком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы.

Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребёнка.

Именно в летнее время открываются возможности для развития умственных способностей детей. Близость природы: наблюдения, труд, отдых – всё это способствует расширению кругозора детей, закладывает определённую базу знаний.

Не забывайте про сочетание приятного с полезным. Используйте любую возможность привлечь детей к посильному труду: принести что-то, полить, собрать ягоды и тому подобное, ведь трудолюбие само собой не возникает. Так же вы можете при сборе урожая закреплять счет, форму, цвет, размер, придумывать с детьми различные задачи, загадки, закреплять пространственные понятия. Интересным для ребенка будет понаблюдать за плывущими облаками, сравнивая их с какими-либо предметами – это развивает творчество, фантазию, учит ребенка видеть необычное в обычном.

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 находиться «витамины» четырех цветов: оранжевого (апельсины, мандарины, морковь), зеленого (капуста, огурцы, зелень), красного (помидоры, яблоки, клубника) и желтого (перец, репа, банан). Отдавайте предпочтение овощам и фруктам, выращенными на своём огороде.

Не злоупотребляйте сладостями, ведь сахар снижает способность организма бороться с микробами.

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

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.

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!