

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

**Консультация для родителей**  
**«Сохранение и укрепление здоровья ребёнка в  
летний период»**

Выполнили:  
Филипович М.И  
Дмитриева Л.В

2024 г.

## Сохранение и укрепление здоровья ребёнка в летний период.

Детский сад и семья – две основные социальные структуры, которые, в основном, и определяют уровень здоровья ребенка. У современных родителей необходимо формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своего ребенка.

«Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в раннем детском возрасте».

С целью оздоровления ребенка в летний период рекомендуется проводить ежедневно утреннюю гимнастику на свежем воздухе.

### Утренняя гимнастика

Обязательной физической деятельностью с детьми летом является утренняя гигиеническая гимнастика. Она 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, а также постоянно

проявлять выдумку и, время от времени, разнообразить используемые упражнения.

Летом утреннюю гимнастику с детьми желательно проводить на свежем воздухе.

Для начала занятий утренней гимнастикой не требуется никакой подготовки: поднимитесь сами, разбудите малыша (если не он разбудил вас), выходите на улицу, в парк (или откройте форточку, окно, включите музыку) и набирайтесь бодрости, сил и здоровья. Рекомендуется совмещать занятия утренней гимнастикой с закаливающими процедурами, с воздушными ваннами: заниматься можно босиком, минимум одежды стесняющей движения.

При выполнении детьми упражнений, нужно проявлять интерес со стороны родителей к занятию, на своем примере показать, как это здорово и необходимо ребенку и вам.

При занятиях можно использовать готовые комплексы упражнений, а можно составлять их самостоятельно. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы в них принимали участие основные мышечные группы и системы детского организма.

### Закаливающие процедуры

Задача родителей – оказать на него определенное психологическое воздействие, чтобы ребенок понимал необходимость закаливающих мероприятий для его здоровья.



Лучшая пора для закаливания – лето. Разумно проведенное лето помогает предохранить малыша от простудных заболеваний в холодное время года. 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 30 сек до 2 мин) проводят после воздушной ванны.

Можно также применять обливание ног. Рекомендуется контрастный метод, когда поочередно используется то горячая, то холодная вода. Обливают обычно стопу и 2/3 голени первоначально в течение 6-8 сек водой с температурой 38°С, затем здоровых, крепких детей подвергают обливанию в течение 3-4 сек водой с температурой 18°С, а часто болеющих, незакаленных – 28°С. В первом случае проводят четырехразовое чередование воды, во втором – трехразовое. Затем ноги растирают полотенцем до легкого покраснения. Обливание проводят обычно после дневного сна.

Закаливающим эффектом обладает и гигиенический душ, если он завершается обливанием холодной водой. В домашних условиях вместо обливания ног можно использовать такой способ закаливания, как «топанье в тазу» в течение 2-5 мин, а также игра с водой (местная ручная ванна). Начальная температура воды при этом 28°С, постепенно она снижается до комнатной. Закаливает и обычное ежедневное купание в ванне, если оно проводится при температуре воздуха не выше 22°С, воды 35°С и завершается обливанием более прохладной (32°С) водой.

В выходные дни, выезжая с ребенком на отдых к воде, пожалуйста, обратите внимание на следующие рекомендации.

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 25°С.

Продолжительность 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).

Перед купанием малыш должен отдохнуть в тени под навесом. После купания его надо вытереть махровым полотенцем, сменить трусики на сухие и вновь увести в тень.

Категорически запрещается детям входить в воду сразу после солнечной ванны или оставаться в мокрых трусах после купания. Нельзя допускать и их длительных игр на берегу на холодном мокром песке или в воде у берега, когда ноги охлаждаются, а тело подвергается солнечному облучению.

Максимальная частота купания дошкольников – 2 раза в день.

### **Игры, в которые можно поиграть с ребенком на берегу озера, реки, моря:**

- На песке очень удобно прыгать в длину (с места, с разбега).
- Воткните в песок палку, на расстоянии 3, 5, 10 шагов кидайте камешки. Выигрывает тот, чей камень упадет ближе к палке.
- Попасть в цель (камень, ракушку) при помощи водяных пистолетов.
- На некотором расстоянии от воды поставьте детские ведерки. Дети носят пластиковыми стаканчиками воду из реки, моря в ведро. Кто быстрее наполнит? Также можно использовать и губки, ложки и формочки для песка.
- Проявите фантазию, разнообразьте свой отдых и отдых своего ребенка.



### **Прогулки-походы**

Также очень интересной формой летних занятий являются прогулки-походы, которые представляют собой один из важнейших организованных видов двигательной деятельности. В ходе них решаются не только оздоровительные задачи, совершенствуются двигательные навыки и физические качества детей, но и воспитывается любовь и эстетическое отношение к природе, удовлетворяются познавательные потребности. Как известно, дети старшего дошкольного возраста отличаются высокой степенью самостоятельности и организованности, что является важным условием для проведения прогулок–походов с родителями в парки, лес.

Пешие прогулки–походы могут включать в себя все или часть предлагаемых ниже составляющих:

- наблюдение в природе и сбор природного материала;
- выполнение имитационных движений (подражание действиям птиц, зверей, насекомых);
- подвижные игры;
- физкультурное занятие или комплекс игр и физических упражнений;
- упражнения на дыхание, игры на внимание;
- самостоятельные игры детей (на привале);
- с целью повышения интереса детей к данному виду прогулок и закрепления приобретенных умений и навыков могут быть проведены спортивные игры–развлечения.