

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»**

Воспитатели:
Ахмылова Ю.А.
Питерова М.В.

2024г

Лето – прекрасная пора, любимая детьми и многими взрослыми. Летом, как известно, мы запасаемся витаминами на весь последующий год, стараемся загореть и отдохнуть, укрепить здоровье детей.



Укрепление здоровья детей в летний период.

- 1) Проводим максимум времени на свежем воздухе
- 2) Одеваем детей в одежду из натуральной ткани
- 3) Принимаем солнечные ванны
- 4) Обогащаем рацион витаминами
- 5) Не сбиваем режим

Безусловно, самый лучший вариант – это чистая питьевая вода. А вот сладкие напитки, такие как газировка, магазинные соки, давать не рекомендуется, так как возрастает риск развития проблем с пищеварением, развития кариеса, сахарного диабета.

Хожение босиком по траве или песку – еще один эффективный способ закаливания в летний период.

Лето – это самый благоприятный период для общения ребенка с природой, это десятки самых разнообразных игр на свежем воздухе, это большие возможности для ознакомления дошкольников с окружающим миром.

Каждый день, каждую минуту необходимо использовать для обучения, развития, воспитания детей, обогащать их знания и представления, стараться, как можно полнее использовать условия летнего периода в разных видах деятельности, которые позволяют детям закрепить и применить знания, полученные в течение года.



Следовательно, нужно заранее обдумать, как вы будете проводить время и чем занять вашего ребенка!

Доказано, что игры на свежем воздухе не только приносят огромную пользу для здоровья, но и развивают творческий потенциал. Главное - подобрать такие игры, которые будут соответствовать его возрасту и интересам. Разберемся по порядку.

Для того чтобы занять ребенка интересными играми, необязательно покидать город, ведь и здесь можно найти массу полезных занятий.

Это, например, рисование цветными мелками на асфальте - занятие, которое придется по душе и малышам, и детям школьного возраста. На асфальте можно не просто рисовать, но и изучать алфавит, математические понятия, создать лабиринт, поиграть в классики, нарисовать препятствия, дорожную разметку и, к примеру, изучить правила дорожного движения.

Летом особенно популярны коллективные игры на свежем воздухе. Детям младшего школьного возраста особенно понравятся подвижные коллективные игры на улице: салки, прятки, светофор, игра «Кто сильнее?» и пр.

Вообще, польза коллективных детских игр не вызывает сомнений. Такие игры способствуют развитию у детей умения общаться, действовать в команде, совместно с другими людьми, позволяют ребенку весело провести время.

Самое главное — помнить, что совместные игры способствуют развитию памяти, мышления и речи, учат контролировать свои действия и выполнять определенные правила. С помощью них ребенок познает взрослый мир, учится общаться в коллективе.

И в любом случае, совместное и активное времяпрепровождение с родителями оставит самые яркие впечатления о лете, которые потом ваш ребенок будет с радостью вспоминать!

