

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

## Консультация для родителей

«Сохранение и укрепление здоровья ребенка в летний период»

Воспитатели группы № 5

Кишмария Э.Д.

Назаренко С.В.

2023 г



## «Сохранение и укрепление здоровья ребенка в летний период»

В годы дошкольного детства важнейшим является: охрана жизни ребенка, укрепление его здоровья, совершенствование функций организма содействие его правильному физическому развитию и закаливанию, повышению работоспособности. Значение всего этого обуславливается тем, что, несмотря на быстрый рост и развитие органов и систем, деятельность их ещё не совершенна, слабо выражены защитные свойства организма, маленькие дети легко подвергаются неблагоприятным влияниям внешней среды.

Приближается лето! День ото дня становится теплее. Многие семьи засобирались на дачи, в деревню, поближе к природе.

Уважаемые родители! Воспользуйтесь целебными, оздоровительными силами природы! Воздушные и солнечные ванны, обтирания, купания, хождение босиком, проведение упражнений на свежем воздухе – в лесу, на лугу, у воды – имеет неоценимое оздоровительное значение, оказывает сильное закаливающее воздействие на организм ребенка.

Бегать, играть в мяч, прыгать, лазать, метать значительно удобнее на поляне, на лугу, чем в помещении. В природных условиях движения детей становятся более естественными, непринужденными.

Лето - это наиболее благоприятное время для выполнения упражнений в природе. Что же мы можем вам порекомендовать? Для упражнения детей в ходьбе и беге, а также упражнения в равновесии предлагаем: ходить и бегать между кустами и деревьями, меняя направление; входить на горку и сбегать с неё; ходить и бегать по рыхлому

песку, по мелкой воде; пройти по мягкому грунту след в след за взрослым; пройти по корням дерева, выступающим над поверхностью земли, близко приставляя пятку одной ноги к носку другой; пройти по бревну или доске; идти широким шагом, измеряя расстояние между двумя деревьями; бегать по лужайке, перепрыгивая через высокую траву.

Для упражнения детей в метании и прыжках предлагаем: подпрыгивать на двух ногах выше травы; прыгать через лужи ямки; подпрыгивать в воде на мелком месте; подпрыгивать, продвигаясь в перед; подбрасывать и метать в цель шишки; бросать в воду камешки на дальность.

Много радости и веселья доставляют детям игры на преодоление препятствий, на умение попасть мячом в обозначенную цель, интересны ребятам игры, в которых надо ловко увернуться от ловящего или самому поймать кого-то. Такие игры являются прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепление и закаливание их организма.

Проведение упражнения на природе не требует особой подготовке. Но все же следует заранее выбрать наиболее подходящее место для упражнений. Желательно лужайку, горку, где хотите поиграть с ребенком, предварительно осмотреть, чтобы в густой траве не оказалось ям, неровных пней, острых камней и т.д. И еще одно напоминание: детей нельзя оставлять во время упражнений и игр на природе бес присмотра взрослых.

Напоследок хочется сказать. Мы надеемся, что в сентябре дети придут в детский сад окрепшими, отдохнувшими, загоревшими. Укрепляя здоровье детей, постарайтесь не растерять тот багаж знаний, который есть у ребят. Помните! Повторение - мать учения!

