

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

Консультация для родителей

«Сохранение и укрепление здоровья ребёнка в летний период»

Подготовила:

Суханова Юлия Викторовна

2023г.

«Сохранение и укрепление здоровья ребёнка в летний период»

Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым. Здоровье детей – это будущее нашей страны. В дошкольном возрасте у детей закладывается фундамент здоровья, происходит интенсивное физическое развитие, формируется привычка к здоровому образу жизни. Забота о воспитании здорового ребенка главным образом ложится на плечи родителей. Наступила прекрасная пора - лето. Это наилучшее время для оздоровления и укрепления детского. Задача взрослых организовать летний период так, чтобы он прошёл с пользой для здоровья ребёнка. Укрепить и сохранить иммунитет малыша летом помогут несколько простых правил. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

1. Здоровое питание

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» четырёх цветов: оранжевого, зелёного, красного и жёлтого. Отдавайте предпочтение овощам и фруктам, которые были выращенные на своём огороде.

2. Свежий воздух

Уже само пребывание ребёнка на открытом воздухе имеет общеукрепляющее и оздоровительное значение. Для укрепления здоровья эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма. Прогулки с детьми должны длиться до 4 часов. Гулять нужно в любую погоду. Полезен сон на свежем воздухе или дома при открытой форточке. Во время прогулки полезно походить босиком по траве, речному песку, мелким камешкам. Это является замечательным закаливающим средством. Многие малыши любят ходить босиком, и родителям следует поощрять это. Солнечные ванны оказывают на организм дошкольников общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям. Оздоровительное значение процедуры состоит в бактерицидности - многие бактерии и вирусы под воздействием прямых солнечных лучей погибают. Пребывание на солнце необходимо учитывать индивидуально для каждого ребёнка.

3. Режим дня

Правильно организованный режим дня: оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию полезных привычек, приучает их к определённому ритму. Прогулка - один из существенных компонентов режима дня. Этот наиболее эффективный вид отдыха, повышает

сопротивляемость организма, закаляет его. Хорошо сочетать прогулку со спортивными и подвижными играми. Важная составляющая часть режима – Сон. Важно, чтобы малыш засыпал в одно и то же время (и днём и ночью). Домашний режим ребёнка должен быть продолжением режима дня детского сада, и особенно в выходные дни.

4. Купание в водоёме

Купание считается один из лучших способов закаливания детского организма летом, так как при этом сочетается воздействие воздуха, солнечного света, воды и движений. Купаться с малышами лучше всего в безветренную погоду при температуре воды 22-23°. Во время купания можно предложить ребёнку игры с мячом. Внимательно наблюдайте за его состоянием в воде.

5. Любите своего ребёнка

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.

Помните, здоровье ребенка в ваших руках!

**«Здоровье ребенка превыше всего,
Богатство земли не заменит его.
Здоровье не купишь, никто не продаст
Его берегите, как сердце, как глаз.»**

(Ж. Жабаяев)