

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

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
**«Сохранение и укрепление здоровья ребенка в летний
период»**

Подготовили:
Завадская Н.К.
Дадочкина Н.А.

2024 г.

«Сохранение и укрепление здоровья ребенка в летний период»

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.

Как правильно организовать летний отдых, чтобы он оставил самые приятные впечатления и благотворно сказался на развитии детского организма?

В летний период, как и в любое другое время года, важно соблюдать **режим дня**, что способствует формированию физического и психического здоровья ребенка. Режим дня включает в себя режим питания, физической активности, занятий, сна.

Детям дошкольного возраста необходим **сон днем** 1,5-2 часа. Большое значение имеет время засыпания и время пробуждения.



Правильное питание: не менее 4 раз в день, горячие блюда – не менее 3 раз в день, достаточная калорийность, ежедневно должны присутствовать мясные, молочные продукты, хлеб, овощи, фрукты, время приема пищи должно быть одинаковым.

– Питание детей в летний период должно быть полноценным, сбалансированным. Для детей раннего возраста характерна высокая потребность в витаминах и минеральных веществах.



Развивающие занятия, максимальная физическая активность должны приходиться на первую половину дня. Прогулки на свежем воздухе – 2 раза в день.

С целью тренировки защитных сил организма и повышения его устойчивости к неблагоприятным природным условиям в летнее время следует уделить особое

внимание организации и проведению **закаливающих процедур**. Лето – самое благоприятное время для проведения закаливания. В каждой возрастной группе следует разработать свою систему закаливания.

Начинать проведение любой процедуры можно только со здоровыми детьми. Все рекомендации педагогам и родителям обязан дать медицинский персонал.

Максимальное пребывание детей на свежем воздухе – это процедура укрепляет органы дыхания, усиливает кровообращение, повышает аппетит, положительно влияет на работоспособность детей. Одежда детей должна быть легкой, не стеснять их движения, одновременно защищать от ветра и солнечных лучей, на голове должна быть панамы или легкая кепка.

Во время прогулки в летнее время рекомендуется принимать воздушные ванны при температуре воздуха не ниже 20 градусов. Продолжительность первых процедур не более 10-15 минут, постепенно она увеличивается до 30 минут. В безветренные дни некоторые дети (показатели определяет врач) старшего возраста могут весь день проводить на воздухе в трусах, одеваясь лишь при изменении погодных условий. Воздушные ванны рекомендуется проводить, сочетая с режимными моментами, которые проводятся в движении (утренняя гимнастика, подвижные игры, физкультурные занятия и т. д.).



Солнечные ванны действуют сильнее, чем воздушные, поэтому использовать их надо с большой осторожностью (после консультации с врачом). Продолжительность их должна быть различной в зависимости от возраста и особенностей здоровья ребенка. Принимать ванны нужно один раз в день, через 1 – 1,5 часа после еды, лежа или в движении. Лучшим временем для приема солнечных ванн считается 11 – 11.30 часов. Солнечные ванны хорошо сочетать с воздушными.



Босохождение является эффективным средством закаливания, а также средством формирования свода стопы. В летнее время ходьба босиком проводится по хорошо очищенному грунту, траве, гравию, песку. Эту процедуру нужно начинать проводить в жаркие дни. Первые процедуры 2-3 минуты, постепенно время увеличивается до 10-12 минут. Для детей 5-7 лет хорошо проводить босиком утреннюю гимнастику.



Закаливание водой

Наибольший оздоровительный эффект создается при использовании водных процедур в повседневной жизни, при формировании навыков личной гигиены: умывание холодной водой после сна, мытье рук после туалета; прогулки; перед едой; полоскание рта и горла после каждого приема пищи (кипяченой водой комнатной температуры)

Это могут быть: местное влажное обтирание, обливание, хождение по влажной ткани, уложенной на массажный коврик, купание в летнем бассейне. Купание в открытых водоемах и обливание детей, как закаливающие процедуры следует рекомендовать проводить родителям.

Полезно ли детям давать мороженое? – Мороженое – это не только вкусное лакомство, но и полезное. В мороженом содержатся витамины А, Е, В1, В2, РР, С, микроэлементы: натрий, кальций, калий, магний, железо, фосфор, жирные кислоты омега-3. Мороженое способствует выработке серотонина – «гормона счастья».

Главное – соблюдение некоторых правил применения этого лакомства.

Рекомендуется давать мороженое детям старше 3-х лет, когда с ребенком можно договориться, он может понять «можно», «нельзя». Начинать с мороженого низкой жирности, без добавок, без наполнителей. Отдавать предпочтение натуральному мороженому, приготовленному в домашних условиях. Начинать давать с 2–3 чайных ложек слегка подтаявшего мороженого, постепенно увеличивая со временем. Давать мороженое после завтрака или после обеда. Нельзя заменять основной приём пищи или давать перед едой.



– Каков должен быть питьевой режим летом? Какие напитки лучше не употреблять для утоления жажды?

Вода — это самая важная жидкость в рационе человека, она есть основой всех других напитков. Для большинства процессов в организме вода незаменима. Недостаток воды негативно влияет на всасывание питательных веществ в кишечнике и приводит к быстрой утомляемости после незначительных физических или умственных нагрузок. Поэтому для нормального функционирования детского организма следует придерживаться рационального питьевого режима.

Давайте ребенку пить чистую воду специальную детскую, фильтрованную или бутилированную. Кстати, не храните открытые бутылки с водой дольше 2-х недель не ставьте их в холодильник. Какими бы полезными не были соки и травяные чаи, не заменяйте ими воду в рационе ребенка. Если даже вам кажется, что ребенок пьет много, не ограничивайте его в этом. Он сам почувствует, сколько ему необходимо. Во время активного отдыха и физических нагрузок предлагайте ребенку попить чаще, чем обычно, ведь он потеет и теряет много жидкости. Максимально разнообразьте питьевой рацион ребенка, но не за счет сладких напитков. Исключите из напитков ребенка крепкий чай и сладкие газированные напитки. Не предлагайте ребенку много газированной минеральной воды, поскольку ее частое употребление может нарушить водно - солевой баланс детского организма, который только формируется. Предлагайте ребенку пить по не многу, но часто. Не разрешайте ребенку выпивать значительное количество напитка или воды сразу, ведь жидкость не сможет всосаться в кровь сразу, последует длительное напряжение на сердце, пока ее избыток не выведут из организма почки.



Обратите внимание и на эмоциональное состояние вашего ребенка.

Детская психика довольно непредсказуема, и иногда выкидывает «фокусы», переходящие потом в проблемы с неврологией и с физическим состоянием в целом. Приятный психологический климат и теплые отношения в семье — это огромный вклад в здоровье вашего ребенка.

В современном обществе эмоциональные нагрузки велики даже для взрослого человека. Что уж говорить о маленьком ребенке?

Уделяйте как можно больше внимания своему ребенку, рассказывайте о себе, своей жизни, подавайте хороший пример. **Не отделяйте здоровый образ жизни ребенка от здорового образа жизни взрослого, ведь только в здоровой семье воспитывается здоровый человек.**