

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: Воспитатель группы № 9

Горобец Татьяна Николаевна

2023 г.

Консультация для родителей

«Сохранение и укрепление здоровья ребенка в летний период»



*«Здоровье ребенка превыше всего,
Богатство земли не заменит его.*

*Здоровье не купишь, никто не
продаст*

Его берегите, как сердце, как глаз.»

(Ж. Жабаев)

Лето - особенный период в жизни ребенка, широко открывающий дверь в мир природы, дающий ребёнку, при поддержке воспитывающих взрослых, уникальную возможность познания, новых открытий, созидания, общения. Лето - наилучшее время для оздоровления и укрепления детского иммунитета. Задача взрослых организовать летний период так, чтобы он прошёл с пользой для здоровья ребёнка.

Лето - известно нам как время отпусков, ждут и дети, и взрослые. Взрослые имеют большой опыт летнего отдыха в городе и на даче, на берегу реки или моря. Дошкольники, напротив, такого опыта не имеют и ждут повторения прошлого или новых идей от взрослых. Детям радостно отдыхать как на море, где можно загорать, купаться, играть с водой, так и на даче или в станице с родителями или бабушкой и дедушкой.

Как бы ребенок не проводил каникулы, он воспринимает это как лучший способ отдохнуть. Дети обладают достаточной фантазией, чтобы найти себе занятие и не скучать.

Выбирая для ребенка место для летнего отдыха, следует учитывать особенности его здоровья, нервной системы.

Детям с ослабленным здоровьем на юге лучше отдыхать и лечиться в специализированных санаториях, где они проходят лечение под наблюдением врачей. Пребывание в горах, особенно в местах, где растут сосны, благотворно влияет на сосудистую и нервную систему.

Но подвижным, эмоциональным детям в сосновых лесах и в горной местности отдыхать и лечиться не рекомендуется, так как эти природные условия приводят к чрезмерному возбуждению их нервной системы. Им больше подходит Анапа или Крым.

Неорганизованный отдых (*не в санатории или летнем лагере*) на юге, у моря, как правило, требует больших усилий родителей по выполнению режима и

правил питания. Иначе, могут быть неприятные последствия: солнечные ожоги, ухудшения сна, аппетита и, наконец, солнечные и тепловые удары.

Ребенку дошкольного возраста лучше отдыхать на природе в загородной местности, т. е. на даче. А там - солнышко ярче, трава зеленее, воздух чище, чем в городе. Ребёнок сможет порезвиться в саду, поесть свежих овощей, ягод, фруктов.

Лето прекрасно, и оно пролетает быстрее, чем нам бы хотелось. Так что его надо использовать с максимальной пользой для здоровья ребенка, чтобы он вернулся в город окрепшим, закаленным, загорелым и веселым.

Ну, а если нет возможности вывезти ребенка из города, можно с пользой провести летние выходные дни. Можно пойти на речку, отправиться в луг за ягодами или совершить семейный поход в лес. Очень полезно для ребенка совершать недлительные прогулки в парк или сквер. При этом не забывать, что одежда ребенка и взрослых должна быть легкой, проветриваемой, косынка (*панاما*) удобной, обувь по размеру. По ходу прогулки наблюдайте за окружающим. Рассматривая деревья, кусты, обращайтесь внимание на стволы, ветви, листья. Тонкий ствол дерева (*березы, клена, рябины*) можно обхватить руками одному, толстый ствол дуба можно обхватить, если всей семьей взяться за руки. Вы получите приятные впечатления, организовав совместную подвижную игру «*Раз, два, три - к дереву беги*» (каждый раз ведущий называет дерево, которое следует быстро определить и добежать до него).

Под деревьями можно найти желуди, шишки, которые пригодятся для создания интересных поделок. Вместе с ребенком полюбуйтесь цветами, прислушайтесь к звукам, которые издают насекомые, наслаждайтесь пением птиц. Встретив на прогулке ручеек, остановитесь, послушайте, как журчит вода, спойте вместе с ребенком песенку воды. Бросьте в воду лист дерева, понаблюдайте за его движением по течению. Объясните ребенку, что растения очищают воздух.

Дома предложите ребенку зарисовать свои впечатления от прогулки. Из собранных природных материалов смастерите поделки, которыми можно украсить дом или принести их в детский сад.

Гуляя с ребенком, напоминайте им правила поведения в природе и сами неукоснительно выполняйте их.

А эти правила очень просты:

- не разбрасывайте фантики, бутылки и другой мусор;
- не рвите и не разрешайте детям бесцельно рвать цветы, лекарственные и другие растения, ломать ветки деревьев;
- не ловите и не позволяйте детям ловить и убивать бабочек, кузнечиков, стрекоз, шмелей, пчел и других насекомых;
- ягоды, орехи собирайте так, чтобы не повредить веточки;



-не позволяйте детям разорять муравейники и птичьи гнезда.

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. А родители обязаны помнить, что солнце хорошо, но в меру! Самая большая опасность - перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна. Чем меньше возраст ребёнка, тем

он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Загорать ребёнку следует не под прямыми солнечными лучами, а в тени, лучше во время игр и в движении.

Прекрасное закаливающее средство - купание. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением.

Не допускайте переохлаждения ребенка при купании.

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.

Укрепить и сохранить иммунитет ребёнка летом помогут несколько простых правил. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Помните:

- Отдых – это хорошо. Неорганизованный отдых – плохо!
- Солнце – это прекрасно. Отсутствие тени – плохо!
- Морской воздух, купание – это хорошо. Многочасовое купание – плохо!
- Экзотика – это хорошо. Заморские инфекции – опасно!
- Следите за питанием ребенка. Мороженое, газировка, фаст-фуд не принесет здоровья вашему ребенку.
- Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят вас и вашего ребенка.
- Планируя экскурсию на отдыхе, обсудите с ребенком заранее, как он к этому относится, если реакция негативна, попробуйте найти компромисс. Попробуйте найти другую экскурсию, которая интересна и вашему ребенку. Советуйтесь с ребенком, будьте внимательным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения (внимание, уважение, понимание).
- Собираясь на отдых с компанией, старайтесь брать людей своего круга, которые разделяют ваши интересы, со схожими материальными уровнями. Оптимально ехать на отдых со схожим составом семьи. Одинаковые заботы, одинаковые проблемы, взаимопомощь, уход за детьми.

- Свежий воздух. Если ребенок проведет лето в душном и пыльном городе, не стоит надеяться на оздоровление. Походы в лес, пикники за городом, семейные выезды на дачу, визиты к бабушке в дальнюю деревню, отдых в оздоровительном лагере – лучшие способы надышаться чистым и свежим воздухом.

- Водные процедуры. Купание в водоемах – это и возможность приобрести и усовершенствовать навыки плавания, и укрепление физической силы и выносливости, и тренировка дыхания, и эффективное закаливание организма. Для этого подходит и море, и река, и озеро. Только не оставляйте детей без присмотра у воды!

- Активные игры. пляжный волейбол и «дворовый» футбол, плавание, катание на велосипеде и роликах, «догонялки» и возня в песочнице – детей любого возраста можно увлечь активными играми. Защищайте локти и колени ребенка от ушибов и царапин, обрабатывайте раны во избежание инфицирования, своевременно обращайтесь к врачу при подозрении на перелом, вывих или растяжение!

- Насекомые. Осы и пчелы, комары и мухи, клещи – эти насекомые не так безобидны, как может показаться на первый взгляд. Надевайте ребенку закрытую одежду, пользуйтесь специальными спреями и кремами, осматривайте тело ребенка на наличие укусов и обрабатывайте поврежденные места.

- 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.

Напоследок хочется сказать.

Мы надеемся, что в сентябре дети придут в детский сад окрепшими, отдохнувшими, загоревшими. Укрепляя здоровье детей, постарайтесь растерять тот багаж знаний, который есть у ребят.

Помните! Повторение - мать учения!

Помните! Здоровье ребенка в ваших руках!



не