

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад общеразвивающего вида №57»

Консультация для родителей
*«Советы по оздоровлению детей
дошкольного возраста в летний период»*

Подготовила:
Кузнецова Юлия Евгеньевна
Инструктор по физической
культуре

Май, 2023

Лето, пожалуй, самое замечательное время года, когда можно использовать неисчерпаемые возможности природных факторов: свежего воздуха, солнечных лучей и воды для оздоровления детей. Летом дети много времени проводят на воздухе. И очень важно так организовать жизнь дошкольников, чтобы каждый день приносил им что-то новое, был наполнен интересным содержанием, чтобы воспоминания о летнем времени, играх, прогулках, интересных эпизодах из их жизни еще долго радовали детей. Основная задача при этом как можно полнее удовлетворить потребность растущего организма в отдыхе, творческой деятельности и движении.

Отличным средством оздоровления детей в летний период является закаливание, при правильной организации оно способно в 2-4 раза снизить число простудных заболеваний на протяжении года. Закаливание оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, устойчивость к воздействию постоянно меняющихся условий внешней среды, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

К закаливаю относятся:

1. активные игры на свежем воздухе;
2. воздушные и солнечные ванны;
3. водные процедуры.

Закаливание воздухом

Летние прогулки должны занимать не меньше 3,5-4 часов утром и вечером за исключением обеденного зноя. Важно помнить о применении солнцезащитных средств. Избегайте перегрева – всегда надевайте ребёнку кепку/панаму. Если нет возможности поехать к морю или за город, чаще гуляйте в парковых и лесных зонах. Побегайте с ребёнком босиком по песку, гальке или камушкам. Такое сочетание усиливает положительный эффект от закаливания.

Закаливание детей водой

Купание в море или чистых природных водоёмах, в бассейне на свежем воздухе – очень полезный и весёлый процесс, который обожают все дети без исключения. Первые водные процедуры проводите недолго: около 3-5 минут. Постепенно увеличивайте время. Купание в воде чередуйте с пребыванием на солнышке для исключения переохлаждения или перегрева. Когда детский организм адаптируется к мягким воздействиям воды, можно переходить к обливанию холодной водой или контрастному душу.

Закаливание детей солнцем

Солнечные ванны можно принимать до 11:00 часов дня и после 16:00 – в остальные часы детская кожа очень уязвима к солнечным лучам. Не забывайте про головной убор. Нахождение на солнце нужно чередовать с нахождением в тени, под прямыми солнечными лучами лучше не находиться более 15 минут.

Ещё один вид оздоровления в летний период - сон на свежем воздухе.

Замечательно, если у вас есть возможность организовать дневной сон своего ребёнка на свежем воздухе, в тени, без попадания солнечных лучей.

Важно не забывать и о витаминотерапии.

Включайте в рацион ребёнка как можно больше свежих (сезонных) фруктов, овощей и ягод. Организм запасется витаминами на будущий год.

Гуляйте как можно больше, играйте в разнообразные игры, сведите время, отведённое на гаджеты до минимума, выезжайте за город всей семьёй, купайтесь в море, речках, чистых водоёмах бассейнах, питайтесь сбалансированно, конечно, не забывайте пить воду и тогда не только ваш ребёнок, но и вся семья зарядится энергией на будущий год и снизит риск заболеваний в 2-4 раза.

Помните, лето – лучшая пора как для детей, так и для взрослых!