

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

Консультация для родителей

«Лето- жаркая пора, закаляйся детвора!»

Подготовила воспитатель
Шинкаренко Ирина Николаевна

Август 2023г.

Консультация для родителей «Лето — жаркая пора, закаляйся детвора!»

Лето- замечательное время года! **Можно играть на воздухе, закаляться, в полной мере используя неисчерпаемые возможности природных факторов:** свежего воздуха, солнечных лучей и воды. Закаливание возможно вообще, для дошкольников-тем более из-за функциональной незрелости их органов и систем. Оно укрепляет организм ребенка, повышает его сопротивляемость, способствует воспитанию силы воли, приучает к дисциплине.

В данной консультации речь пойдет не о специальных методах закаливания, где надо строго следить за временем проведения процедуры, температурой воды или воздуха, а о том как наиболее благоприятно провести время на прогулках в жаркие летние дни, т. е подвижных играх, так как именно активные движения на воздухе оказывают **закаливающее** воздействие на детей, обеспечивают насыщение крови кислородом, улучшают обмен веществ.

Подвижная игра- сознательная двигательная активность ребенка, предполагающая точное и своевременное выполнение заданий, которые связаны с обязательными с обязательными для всех играющими правилами.

Увлекательное содержание и эмоциональная насыщенность игры пробуждает дошкольников к определенным умственным и физическим усилиям, а значит, способствуют их развитию в целом.

В августе тридцатиградусная жара не редкость, и, если такая погода стоит недели две, а то и три, ситуация становится похожей на описанную Агнией Барто.

Жарко, жарко, нету сил!
Хоть бы дождь поморосил.
Жарко утром, жарко днем,
Влезть бы в речку, в водоем,
Влезть бы в речку, озерцо,
Вымыть дождиком лицо.
Кто- то стонет: -Ой, умру---
Трудно в сильную жару.

В подобных случаях игры с водой просто не заменимы: вода, обладающая значительной теплоемкостью, оказывает охлаждающее воздействие. Хорошо, если рядом с детским садом есть чистый водоем с детским пляжем, но такого, к сожалению, практически не бывает, потому многие ДОУ используют **летом** плескательные бассейны. А что делать, если и такого бассейна нет?

Можно выйти из положения в организации игр с водой на прогулке, для чего используются выносные бассейны, ведра, "брызгалки".(Брызгалки можно сделать из пол-литровых пластиковых бутылок с отверстиями в крышках. В настоящих пульверизаторах рычаг требует значительных усилий- многие дети просто с ним не справляются: не хватает сил). Воду

используют теплую, около 30 градусов. Дети - босиком, в трусиках и панамках. Комплекс включает три-пять игр, в зависимости от возрастной группы, затем дети вытираются и переодеваются.

К закаливанию летом она имеет самое прямое отношение.

Закалка воздухом.

Естественно, загазованный воздух города вряд ли сможет закалить вашего ребенка. Поэтому вы должны сделать все для того, чтобы как можно чаще вывозить детей на дачу, в деревню к бабушке. Закалка воздухом в такой среде произойдет сама собой. Ведь вряд ли вам захочется сидеть в доме, когда за окном бушует лето, ночь. Ведь как раз этот вид закалки включает в себя сон на открытом воздухе. Если же нет возможности уснуть под звездами, довольствуйтесь сном при открытой форточке.

Закаливание воздухом стимулирует обмен веществ, улучшает сон и аппетит, повышает настроение, укрепляет иммунитет. В составе крови повышается количество эритроцитов и уровень гемоглобина.

Совершенствуется также деятельность дыхательной системы.

Закалка солнцем. В летнее время года солнцу нужно не радоваться, а защищаться от воздействия его прямых лучей на тело малыша. Простые правила необходимо соблюдать очень четко. На открытом солнце ребенок не должен находиться более 15 минут. Ни в коем случае, даже в тени, нельзя позволять малышу играть без панамки, которая должна быть из натуральной, легкой ткани. Летом на солнце разрешается быть с 8 до 11 часов, или после 16, так как в это время земля и воздух не очень нагреты, а, следовательно, жара переносится легче. В середине дня увеличивается опасность перегревания организма, или же солнечного удара. Чтобы вместо пользы солнечное закаливание не принесло вреда, будьте осторожны.

Закалка водой.

А вот закалка водой – любимое занятие всех детишек. Главная задача родителей – направить удовольствие от купания в нужное русло. Чтобы организм получил максимальную пользу от летнего купания, надо следовать простым правилам. Водные процедуры летом естественно лучше проводить на открытом воздухе. Купание в речке, озере или даже в бассейне должно в первую очередь происходить под наблюдением взрослого. Купаться разрешается не более 2 раз в день максимум по 15 минут. Перед тем как окунуться в воду, малыш должен хорошо прогреться на солнышке. Потом простым хождением по воде мы подготовим его к самому купанию. Ни в коем случае ребенок не должен просто сидеть в воде. Поиграйте с ним в мяч, или же попрыгайте. После водных процедур нужно вытереть малыша махровым полотенцем, сменить мокрые трусики и увести в тень. Естественно ваш ребенок будет требовать в воде сидеть как можно дольше. Чтобы не нарушать и свою и детскую психику – соорудите маленький бассейн возле песочницы. Такой, чтоб ребенок мог намочить в нем руки и часть ног. По росе, по камушкам – босиком Да-да. Босые малыши – здоровые носики. Как бы это не странно звучало, но между носом и ногами существует прямая связь. Нервные окончания, которые находятся на подошвах ног, благодаря

активным каналам связаны с такими же рецепторами, но в слизистой оболочке носа. Из этого следует: чтобы носик не чихал, должны быть здоровые, закаленные ножки. Ходьба босиком и обливание как раз необходимы. Начинать нужно с самого элементарного – хождения босиком в доме. Естественно приучать нужно постепенно, если до этого ваш малыш ходил только в тапочках. Ну а летом босые прогулки по теплomu асфальту должны стать нормой. Если же в комнатных условиях вы практикуете обливания холодной водой, то к летней закалке обязательно добавляйте росяные ванны. Бегать утром по росе босиком очень полезно и весело! Песочница Ну как же летом без нее? А, оказывается, она пригодится и в закалке организма. Песочек, нагретый на солнышке, очень полезный. Это своего рода теплый массаж рук и ног.

Вот вроде бы и все. Это и есть закаливание? – спросите вы. Так ведь ничего особенного в этом нет. Вот именно! Вы должны в первую очередь понять, что закаливание – это не инструкция, не временное занятие – а способ жизни.