

## **Рекомендации для родителей по сохранению и укреплению здоровья дошкольника в летний период.**



Скоро лето - прекрасное время года, которое ждут не только дети, но и родители. Лето – это долгожданный отдых, заслуженная награда за долгие дни работы, быта, заботы. Прекрасно, если вы проведете отдых вместе всей семьей, уделяя максимально возможное количество времени ребенку, так как это благоприятная пора для оздоровления и закаливания ребенка. Безусловно, самое главное, что должны обеспечить родители для своего ребенка в летний период года – его пребывание на свежем воздухе.

В летний период года очень важно уделять внимание двигательной активности малышей – проводить утреннюю зарядку и гимнастику, ежедневно устраивать пешие прогулки, а также приобщать ребят к подвижным играм и спортивным мероприятиям. Утренняя зарядка благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние.

Как правило, дети охотно занимаются утренней гимнастикой, главное контролировать интенсивность нагрузки с учетом возраста и физического развития детей, а также постоянно проявлять выдумку и, время от времени, разнообразить используемые упражнения. Летом утреннюю гимнастику с детьми желательно проводить на свежем воздухе.

Для начала занятий утренней гимнастикой не требуется никакой подготовки: поднимитесь сами, разбудите ребенка, выходите на улицу, в парк и набирайтесь бодрости, сил и здоровья.

Рекомендуется совмещать утреннюю гимнастику с закаливающими процедурами, с воздушными ваннами: заниматься можно босиком, минимум одежды стесняющей движения. При выполнении детьми упражнений, нужно проявлять интерес со стороны родителей к занятию, на своем примере показать как это здорово и необходимо ребенку и вам. При занятиях можно использовать готовые комплексы упражнений, а можно составлять их самостоятельно. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы в них принимали участие основные мышечные группы и системы детского организма.

Кроме того, в силах родителей организовать следующие мероприятия по оздоровлению детей в летний период: закаливание всеми возможными способами. Это означает, что в летнюю жару не стоит кутать ребенка – позвольте ему бегать босиком и в легкой майке, надетой на голое тело. Особенно полезно ходить босыми ножками по утренней росе – это является отличным способом укрепления иммунитета и профилактики вирусных инфекций.

Купание в реке, море, водоеме или надувном бассейне также может использоваться для закаливания детского организма. Внимательно следите за температурой воды и не позволяйте ребенку слишком долго в ней находиться, особенно в начале лета. Детей старшего возраста можно приобщить к обливанию и обтиранию холодной водой, а также принятию контрастного душа.

При закаливании задача родителей оказать на него определенное психологическое воздействие, чтобы ребенок понимал необходимость закаливающих мероприятий для его здоровья. Лучшая пора для закаливания лето. Разумно проведенное лето помогает предохранить малыша от простудных заболеваний в холодное время года. Лучше, если отдых ребенка организуется в родных местах с привычными климатическими условиями. Умывание самый доступный вид закаливания водой. Детям с возраста 1,5 лет рекомендуется ежедневно умывать не только лицо и руки, но также шею и верхнюю часть груди. Начинать надо теплой водой 30-32°C, постепенно снижая ее температуру до комнатной, а затем использовать воду из-под крана. После умывания тело растирают махровым полотенцем до легкого покраснения. Общее обливание (продолжительность от 30сек до 2 мин) проводят после воздушной ванны. Можно также применять обливание ног.

Купание в реке, озере, море разрешается детям после 2 лет один раз в день при безветренной погоде, если температура воды не ниже 23°C, а воздуха – не менее 25°C. купания – до 5 мин. Глубина при этом должна быть не выше пояса детей. В купании ребенка в открытом водоеме обязательно должен участвовать взрослый. После купания малыша следует вытереть, надеть панамку и не держать его долго на солнце. Если малыш боится воды, не следует заставлять его купаться. Такого ребенка надо приучать к воде постепенно, через игры, до тех пор, пока он не поверит в свои силы и сам не захочет войти в воду. Длительность купания с 2-3 мин может быть постепенно увеличена до 10 минут при условии активного поведения ребенка в воде (плавание, игра в мяч).

Лучи ультрафиолета несут в себе значительную пользу для детского организма, поэтому всех мальчиков и девочек за время каникул необходимо «напитать» солнцем. Между тем, к данной процедуре следует относиться очень осторожно - нельзя позволять малышам находиться на солнце с 11 до 17 часов, а также без головного убора.

Три летних месяца позволяют нам максимально обогатить организм крохи необходимыми витаминами и микроэлементами. Включайте в ежедневное меню малыша свежие фрукты и овощи, ягоды и натуральные соки и другие продукты.

Также очень интересной формой летних занятий являются прогулки-походы, которые представляют собой один из важнейших организованных видов двигательной деятельности. В ходе них решаются не только оздоровительные задачи совершенствуются двигательные навыки и физические качества детей, но и воспитывается любовь и эстетическое отношение к природе, удовлетворяются познавательные потребности. Как

известно, дети старшего дошкольного возраста отличаются высокой степенью самостоятельности организованности, что является важным условием для проведения прогулок–походов с родителями в парки, лес.

Игры с родителями – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают родителей и детей. Ваш ребенок придет в восторг, когда увидит серьезного папу, весело играющего в мяч. Для дошкольника «игра – единственный способ освободиться от роли ребенка, оставаясь ребенком». Для взрослого – «единственный способ стать снова ребенком, оставаясь взрослым».

Выбирайте те игры, которые доступны вашему ребенку. Учитывайте, что у детей быстро пропадет увлечение, если они не испытывают радость победы. Вспомните игры, в которые вы играли в детстве, научите этим играм своего ребенка. Это доставит огромное удовольствие и ему, и вам, воспоминания детства очень приятны! Попросите ребенка познакомить вас с играми, в которые он играет в детском саду со своими сверстниками. Будьте внимательным слушателем, ведь это самые ценные минуты вашего общения. Кроме отличного настроения игры способствуют улучшению взаимоотношений в семье, сближают детей и родителей.

Старайтесь соблюдать режим дня, иначе очень трудно к нему возвращаться в сентябре. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление. Ребенок должен спать не менее 10 часов.

Следите за питанием ребенка. Мороженое, газировка, фаст-фуд не принесет здоровья вашему ребенку.

Проводите все свободное время на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол. Лето – это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий учебный год.

Впереди у вас три месяца летнего отдыха.

Желаем вам интересного лета, хорошего настроения, здоровья и хорошего семейного отдыха!