

Консультация для родителей в детском саду на тему: "Здравствуй, лето!"

Лето — замечательное время, когда наступает пора отпусков и каникул. Часто для родителей встает вопрос, чем занять ребенка летом, как провести время с максимальной пользой для него. Ведь так же как и мы, взрослые, дети нуждаются в отдыхе, в новых впечатлениях, эмоциях, смене обстановки.

Помните, что летние каникулы — это самое благоприятное время, когда необходимо использовать все имеющиеся возможности для оздоровления ваших детей. "Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья!" Игры, прогулки, посещение леса, принятие солнечных ванн, купание — все это отличные виды закаливания и оздоровления детского организма. Нельзя забывать о том, что ваши дети так же как и вы ждут лета! Как правило, дети не строят каких-либо грандиозных планов на летний период, они просто надеются на то, что не надо будет рано вставать и идти в сад, не надо ничего делать, можно просто поваляться в кровати. А самое главное, что должен быть активный отдых: в лучшем случае — море и теплый ласковый песок, либо дача, вдали от города, от суеты, где малыш получит массу ярких, незабываемых впечатлений, поправит своё здоровье, наберется сил, очень важно, чтобы отдых принес вашим детям много интересных открытий, впечатлений, улучшил эмоциональное состояние ребенка.

Основные закаливающие способы доступны всем — это воздух, вода и солнце.

Правила закаливания детей:

- закаливающие процедуры необходимо проводить систематически;
- сочетайте их с физическими упражнениями и массажем;
- увеличивайте время проведения процедуры постепенно, начиная от нескольких минут;
- одежда и обувь ребенка должны соответствовать температуре воздуха, быть из натуральных материалов;
- лучше всего проводить закаливающие процедуры в форме игры и развлечения.

Самый простой способ закаливания - воздушные ванны:

- летом прогулки должны составлять минимум 3—4 часа утром и вечером;
- выходя на прогулку, не слишком укутывайте ребенка;
- очень полезны прогулки после грозы, когда воздух насыщен озоном;
- детская комната должна регулярно проветриваться в отсутствие ребенка.

Солнечные ванны — это не лежание на пляже.

Простая прогулка в солнечный день сможет насытить организм витамином D.

Правила солнечного закаливания:

- ребенку не рекомендуется проводить на солнце больше двух часов подряд. За 20 минут до того как вы собираетесь выходить на улицу, нанесите солнцезащитный крем;
- самое подходящее время — от 8 до 10 часов утра и после 17 часов вечера, послеполуденного солнца следует избегать;
- во время прогулок обязательно надевайте легкие головные уборы для предотвращения перегрева и солнечного удара.

Наиболее эффективным способом укрепления иммунитета детей дошкольного возраста считается закаливание водой.

Процедуры водного закаливания:

- умывание прохладной водой;
- гигиенические ванны с водой, по температуре приблизительно равной температуре тела человека;
- ванны для ног, обливание ног;
- общее обливание;
- контрастный душ;
- купание в открытых водоемах.

Начинать купаться в природных водоемах ребенку можно в тихую погоду без ветра, при температуре воздуха не ниже +25° и воды +23°. Лучшее время для начала купания — около полудня, когда прогреваются и вода и воздух, а контраст в температурах минимальный. Очень важна последовательная подготовка ребенка. Сначала — обтирание мокрым полотенцем, затем умывание прохладной водой, летний душ, а потом уже купание. Если ребенок перекупался, его знобит, нужно быстро и энергично растереть ему тело мягким махровым полотенцем и дать выпить теплого чая.

К выбору водоемов для купания нужно отнестись серьезно, так как многие из них могут оказаться очагами инфекции. Специалисты рекомендуют море, дикие чистые озера или реки. Беспроигрышный вариант — обзавестись дачным бассейном. Начинать посещать городской бассейн тоже лучше всего летом, чтобы к осени малыш имел возможность адаптироваться.

Массаж стоп- эффективный способ для укрепления здоровья . Отличная закаливающая процедура — ходьба босиком по песку, гальке, дорожке или траве. Неровная поверхность будет воздействовать на множество нервных окончаний, что положительно повлияет на состояние различных органов и систем, прежде всего верхних дыхательных путей, защитит от плоскостопия. Не запрещайте ребенку получать этот естественный массаж, просто предварительно убедитесь в

том, что нет осколков или других предметов, о которые можно пораниться. Специальная дорожка, предназначенная для массажа стоп, будет хорошим решением.

Используйте летний период для закаливания организма и совместного время проведения с вашим ребенком, для нахождения на отдыхе всей семьей, постарайтесь найти время и побыть вне детского сада со своим ребенком, побольше времени уделяйте двигательной активности, а не интеллектуальной нагрузке. В ваших силах сделать летние каникулы незабываемыми. Больше беззаботной, радостной жизни для ребенка! Хорошего вам отдыха!