

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального
образования город Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 206»

350916, Российская Федерация, Краснодарский край, город Краснодар, Прикубанский внутригородской округ, станция Елизаветинская,
ул.Красная,34, 350051, Краснодарский край, городской округ город Краснодар, город Краснодар, улица им. Фёдора Елисеева, дом 7.

ОГРН 1022301818450 ИНН 2311045921 КПП 231101001

Тел/факс: 229 12 61. Электронный адрес: detsad206@kubannet.ru. Сайт: ds206.centerstart.ru



Консультация для родителей
«Как оздоровить детей летом»

Подготовил воспитатель
З.Н.Хабибова

Апрель 2024 год

Как оздоровить ребенка летом.

Летние каникулы — самое благоприятное время, когда необходимо использовать все имеющиеся возможности для оздоровления ребенка.

Летом дети должны быть на свежем воздухе как можно дольше.

Не рекомендуется допускать значительных отклонений в режиме дня: время пробуждения и отхода ко сну должны быть примерно такими, как во время учебного года, или изменены в разумных пределах. Рацион должен содержать достаточное количество молочных и мясных продуктов, свежих фруктов и овощей.

Лето — самый благоприятный период для восполнения недостатка витаминов.

Можно определить ребенка в летнее оздоровительное учреждение, хотя бы на один месяц.

Детям с хроническими заболеваниями полезно оздоровление в условиях санатория.

Родителям следует воспользоваться каникулярным временем, чтобы проконсультировать ребенка у врачей и провести курс физиотерапевтических процедур.

В целях предотвращения психологического дискомфорта, конфликтов, заболеваний следует ребенка заранее подготовить к летнему отдыху.

Наши рекомендации. Планируйте летний отдых вместе с детьми. При этом помните, что прогулки, игры, физкультурные и спортивные занятия на свежем воздухе должны быть ежедневными.

Для начала детям не помешало бы отоспаться вволю! Известно, что большинство детей недосыпают 1-1,5 и даже иногда и 2 часа в учебные дни. А ведь детские неврозы наиболее часто развиваются в результате систематического недосыпания. Максимально оградите ребенка от компьютера или хотя бы сократите пользование им до гигиенически рекомендуемых норм (7 минут — дети до 5 лет; 10 минут — дети 6 лет; 15 минут — ученики начальных классов). Максимально используйте для укрепления здоровья эффективные и доступные закаливающие средства — солнце, воздух и воду. Солнце — это тепло, хорошее настроение, здоровье. Однако избыточное облучение солнечным светом имеет отрицательный эффект: солнечные ожоги, расстройства сердечнососудистой системы, дыхания, вялость, раздражительность, головокружение в результате теплового и солнечного ударов. Детям не следует специально загорать на открытом солнце. Гораздо безопаснее, комфортнее — среди зелени, под тентом, по возможности в отдалении от проезжих дорог, промышленных предприятий. Во избежание перегрева необходимо голову покрыть шляпой, кепкой, панамой. Температура воздуха в тени должна быть 20-22°C. Нельзя принимать солнечные ванны натошак и ранее чем через 1-1,5 часа после еды. Лучшее время — с 9 до 11 часов и с 16 до 18 часов. В первые 2-3 дня пребывание под открытыми солнечными лучами должно составлять не более 5 минут, затем время постепенно увеличивают. Длительность солнечных ванн строго индивидуальна: зависит от возраста, типа кожи, состояния ребенка.

Желательно, чтобы дети не лежали на открытом солнце, а играли, бегали, попадая то на солнце, то в тень. Солнечные ванны противопоказаны детям с повышенной температурой тела, недомоганием, головной болью. На прогулки необходимо брать с собой минеральную, питьевую в бутылках или кипяченую охлажденную (но не ледяную) воду, которую надо пить в небольших количествах маленькими глотками, а также соки или фрукты. Походы в лес за ягодами или "вылазки" на пикники могут доставить не только удовольствие, но и неприятности, если к ним не подготовиться. Отпугнуть назойливых насекомых помогут естественные репелленты - эфирные масла полыни, гвоздики. Нанесите несколько капель на одежду. Головной убор обязателен, он защитит от солнечного и теплового удара. Для продолжительных прогулок лучше выбирать одежду из плотных тканей, спасающих кожу от палящих солнечных лучей и возможного обгорания.

Во время купания в реке или озере на ребенка действует несколько факторов внешней среды — температура воздуха и воды, ветер, солнце. Кроме того, при купании ребенок активно двигается, задействованы практически все группы мышц, в то время как нагрузка на позвоночник и суставы резко снижена. Этот вид закаливания требует внимательного контроля со стороны взрослых. Купаться в открытом водоеме можно с 3-4-летнего возраста, но только после прохождения курса подготовительных процедур (обтирание, обливание, душ). Температура воздуха должна быть 24-25° С, а температура воды — не ниже 20° С. Продолжительность купания вначале составляет 1-2 минуты, по мере привыкания и в зависимости от реакции ребенка — 5-10 минут. При появлении первых признаков переохлаждения («гусиная кожа», озноб) следует выйти на берег. Необходимо правильно выбрать надувные средства для маленьких и не умеющих плавать детей: лучше всего использовать надувные жилеты, ни в коем случае нельзя использовать матрац.

Исключительно сильное влияние на организм ребенка оказывают морские купания (вода имеет сложный химический состав). Очень полезен морской воздух. Купание в море разрешается детям с двух лет. Начинать эти процедуры можно при температуре воды не ниже 20° С. При первых купаниях ребенок по существу только окунается, находясь в воде 20-30 секунд. Постепенно продолжительность пребывания в воде увеличивается для дошкольников до 3-5 минут, для школьников — до 8-10 минут. Необходимо внимательно следить за состоянием здоровья ребенка и его реакцией на купание. Многие дети любят играть на песке около воды. Периодически они сами забегают в воду. Такой вариант — отличная закаливающая процедура.

Если вы отдыхаете в деревне или на даче, позвольте ребенку по утрам бегать босиком по росе. Кратковременное воздействие холодной воды на стопы приводит к тому, что сосуды стоп и одновременно сосуды носоглоточной области сужаются, а затем резко расширяются. В результате кровообращение в области носоглотки усиливается, создавая надежную

преграду для болезнетворных бактерий и вирусов. Кроме того, хождение по росе считается профилактикой плоскостопия.

В каникулы необходимо позаботиться и о безопасности ребенка. Прежде чем отпустить его кататься на велосипеде, роликовых коньках, убедитесь, что снаряжение исправно, а он хорошо знает, как им пользоваться. Постарайтесь сделать все от вас зависящее, чтобы уберечь ребенка от травм. Соблюдение перечисленных довольно простых рекомендаций обезопасит летний отдых, сохранит и укрепит здоровье детей.