

Консультация для родителей «Советы на лето»

Лето – это удачное время, чтобы укрепить свое здоровье на весь следующий год и помочь организму достойно справиться с простудными заболеваниями осенью и зимой. Для этого всего-навсего надо придерживаться несложных рекомендаций.

Правильно организованный режим дня, включающий достаточно времени для сна и отдыха – неоценимое средство не только для укрепления здоровья ребенка. Чтобы проснулся детский организм, утро должно начинаться с зарядки. Во время утренней гимнастики важно следить за настроением, поскольку жизнерадостность и хорошее настроение содействует разрядке нервной системы, повышает и обеспечивает оздоровительный эффект. Гимнастика позволит обрести эмоциональное состояние и хорошее настроение на весь день.

Лето – самая подходящая пора для закаливания. Для начала можно просто ходить с утра по росе или обтираться влажным полотенцем. Затем уже подключить контрастный душ и обливания. Единственное, что переход к большому перепаду температур сначала должен быть плавным, постепенно увеличивая разницу.

Уже само пребывание ребёнка на открытом воздухе имеет общеукрепляющее и оздоровительное значение. Гулять нужно в любую погоду. Хождение босиком — один из древнейших приемов закаливания, широко практикуемый и сегодня во многих странах. К тому же происходит тренировка мышц стопы, предохраняя от плоскостопия. Рекомендуется ходить босиком по скошенной траве, опавшей хвое в лесу и т. п. Не страшно, если детям придется пробежать по сырой траве, лужам или даже попасть во время прогулки под теплый летний дождь — это еще больше повысит устойчивость их организма. Очень полезен сон на свежем воздухе или дома при открытой форточке.

Продолжительное нахождение на солнце дает не только красивый загар, но и способствует синтезу в организме витамина D, необходимого для роста и усвоения кальция. Лучше всего принимать солнечные ванны во время



игр в движении. Световоздушные ванны в комплексе с солнечными ваннами и водными процедурами оказывают укрепляющее действие на организм ребёнка. Световоздушные ванны следует завершать водными процедурами.

Очень важно следить за питьевым режимом ребёнка. Ведь вода является важнейшая составляющая организма. Чаще предлагайте попить малышу. Лучше всего кипячёную или бутилированную воду без газа. Можно предложить несладкий отвар шиповника, компот, но любое питьё должно быть обязательно тёплым. Давайте детям столько пить, сколько они требуют.

Планируя повседневную жизнь своего ребенка с точки зрения укрепления здоровья, постарайтесь не перегружать его. Повышенные нагрузки часто истощают защитные силы организма и ослабляют иммунитет. Для маленьких детей – дошкольного, возраста очень важно много двигаться, много находиться на свежем воздухе, общаться и играть со сверстниками. А вот телевизор, компьютер, электронные игры должны присутствовать в жизни ребенка по минимуму.

Игры с родителями – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Для дошкольника «игра – единственный способ освободиться от роли ребенка, оставаясь ребенком». Для взрослого – «единственный способ стать снова ребенком, оставаясь взрослым».

Во что же можно поиграть с ребенком, чтобы это доставило радость вам и вашим детям? 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.

При разумном использовании естественных природных факторов дети за лето закаляются, становятся здоровее, родителям нужно не пропустить период, когда для поднятия иммунитета можно задействовать все природные факторы.