

МДКОУ «Детский сад № 2 «Сказка»

Консультация для родителей на тему:
«Встречаем лето» (о здоровье и охране жизни)



Подготовила:
заместитель заведующего по ВР

п. Медвенка 2020 г.

Летние каникулы — самое благоприятное время, когда необходимо использовать все имеющиеся возможности для оздоровления ребенка. Летом дети должны быть на свежем воздухе как можно дольше. Прогулки, игры, физкультурные занятия — лучший отдых после учебного года.

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.

Планируйте летний отдых вместе с детьми. Помните, что прогулки, игры, физкультурные и спортивные занятия на свежем воздухе должны быть ежедневными.

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).

Максимально используйте для укрепления здоровья эффективные и доступные закаливающие средства — солнце, воздух и воду (во избежание перегрева необходимо голову покрыть шляпой, кепкой, панамой)

На прогулки необходимо брать с собой воду, а также соки или фрукты.


Отпугнуть назойливых насекомых помогут естественные репелленты - эфирные масла полыни, гвоздики. Нанесите несколько капель масла на одежду.

Головной убор в лесу обязателен – вот первое правило советов для летнего отдыха. Он защитит от солнечного и теплового удара, убережет от травм и от клещей. Для продолжительных прогулок лучше выбирать одежду из плотных тканей, спасающих кожу от палящих солнечных лучей и возможного обгорания. Собираясь в лес, надевайте высокие ботинки и свободные брюки из плотной ткани. В руке, гуляя по лесу, полезно держать большую палку.

В жаркие дни дети должны носить одежду только из натуральных тканей. В качестве хорошей защиты подойдут вещи из хлопка и льна, лучше отдавать предпочтение цветным тканям (красным, зеленым, желтым, оранжевым, синим, нежели однотонным светлым. Одежда светлых тонов (в особенности белая) в большей степени пропускает солнечные лучи. Одежда из химических волокон «не дышит» (в ней ребенок потеет) и к тому же пропускает от 13 до 25% излучения.

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.

Многие дети любят играть на песке около воды. Периодически они сами забегают в воду. Такой вариант — отличная закаливающая процедура.