

Консультация для родителей

«Как с пользой для ребенка провести лето»

Наступило лето. Лето прекрасная пора для того, чтобы провести его с пользой. Это время не только для отдыха, но и для закаливания, оздоровления организма детей. Очень важно, чтобы родители распределили это время правильно. Возникает вопрос, а как лучше это сделать? Вот несколько советов, которые могут вам пригодиться.

1. Солнце хорошо тогда, когда его использовать в меру.

В летнее время дети больше должны быть на воздухе. Но долго находясь под лучами солнца, можно получить солнечный и тепловой удары. Солнечный удар дети могут получить, если длительное время находиться под солнцем без головного убора. Тепловой удар, если температура воздуха выше 25 градусов. Дети могут получить ещё и солнечные ожоги. Чтобы этого не случилось надо соблюдать несколько правил: не следует находиться под солнцем с 10 часов и до 17.00; не забывать про головной убор; много времени находится у воды. Сначала дети должны принять воздушные ванны, и только потом могут принимать солнечные ванны: т. е. загорать, не только лежа, но и во время движения. Солнечные ванны вместе с воздушными, водными, очень хорошо укрепляют организм, они более устойчивы к простудным заболеваниям.

2. Купание – это ещё одно средство закаливания.

Купание - это не только отличное средство закаливания, но и очень эффективное. Когда ребенок плавает, у него начинают работать все мышцы. Начинают работать все системы: дыхательная, нервная, сердечно - сосудистая. Но не забывайте и о мерах осторожности. Готовить ребенка к купанию нужно постепенно. Вода должна, сначала хорошо прогреться до 22 градусов, только тогда ребенок может принимать водные процедуры. Время пребывания в воде всего 3 минуты, а далее постепенно прибавлять до 10 минут. Иначе может произойти переохлаждение организма, и ребенок просто заболеет. Проверьте, чтоб водоем был не глубоким. Вы взрослые должны сами лично проверить: не ли глубокой ямы, других не нужных предметов и находится с ребенком вместе в воде, во избежание несчастного случая. При купании помните правила: если ребенок замер, нужно выйти из воды; в воде ребенок должен находиться всегда в движение; и нельзя заходить в воду натощак; в прохладную воду нельзя заходить разгоряченным.

Как можно больше проводите с ребенком на прогулке, играйте во все возможные подвижные, малоподвижные и речевые игры. Польза будет огромнейшая. Для благосостояния семьи, родители вынуждены проводить много времени на работе. Так почему же не воспользоваться этим прекрасным временем года, для оздоровления и закаливания детей. Проведите его с пользой для детей и себя.

Лето - чудесная и благоприятная пора для семейного отдыха, путешествий.

**Воспитатель
Смолина Е.Н.**