

Консультация для родителей

«Лето, пора оздоровления»

Наступило лето – самая прекрасная пора года. Именно летом можно в полную силу использовать природные источники (солнце, воздух и воду) для закаливания растущего организма дошкольников.

Каждый взрослый знает о том, что закаливание помогает в укреплении и сохранении здоровья его ребенка, оно необходимо и для профилактики различных болезней.

Закаливающие мероприятия помогают оздоровить и укрепить организм ребенка, улучшить кровообращение и обмен веществ. Кроме того, при закаливании происходит эффект общеукрепляющего воздействия на организм растущего ребенка, возникает необходимая устойчивость нервной системы к воздействию различных факторов окружающей среды.

Закаленный ребенок может легко переносить жару, холод, непогоду осенью и зимой, быстро адаптироваться ко всем неблагоприятным факторам.

Родители, помните, что закаливая своего ребенка в летний период, Вы не только снижаете количество у него простудных заболеваний осенью и зимой, но и что немаловажно укрепите его иммунитет.

Самые главные помощники при закаливании летом – природные факторы – солнце, воздушные ванны и водные процедуры.

Для закаливающих летних процедур нет никаких противопоказаний. Однако следует помнить о том, что время закаливания необходимо четко дозировать, чтобы не нанести вред организму ребенка.

Самое первое закаливание летом – воздушные ванны. Они приводят к тому, что организм осенью и зимою более устойчив к простудным заболеваниям.

Самое первое, что необходимо обеспечить для этого вида закаливания – хорошая вентиляция помещения, в которой находится ребенок.

Самое лучшее время воздушного закаливания – утро, когда организм пробудился после сна, можно прогуляться в парке, в саду. Если еще включить в эту прогулку общеукрепляющие упражнения (зарядку), то эффективность такого закаливания только повысится.

Также можно использовать в воздушном закаливании дневной сон ребенка на свежем воздухе, что будет способствовать не только отдыху ребенка, но и укреплению его здоровья.

Родители, помните о том, что именно летом у Вашего ребенка есть прекрасная возможность быть на свежем воздухе, несмотря на любую погоду. Запомните, что любой день без прогулки навсегда потеряян.

Рассмотрим водное закаливание как один из видов закаливающих летних

процедур.

Все водные процедуры необходимо обязательно дозировать. Дети купаются как в открытых водоемах (река, море) так и в закрытых (пруд, озеро). При этом на их тело оказывает влияние температура воды, а в морях и лечебных озерах еще и соли, растворенные в воде. Обтирание кожи после купания сухим полотенцем благоприятно сказывается на организме ребенка, усиливая кровообращение и придавая эффект массажа.

Проводить водные процедуры необходимо после утреннего или дневного сна ребенка.

Умывание, которое проходит по утрам и обладает гигиеническим эффектом, можно превратить и в закаливание, если использовать растирание полотенцем после него.

Также можно применять и ножные ванны. Они помогают для закаливания организма ребенка, уменьшают потливость ног, способствуют профилактике плоскостопия.

Купание ребенка в морской воде – очень сильный закаливающий фактор. В данном случае на ребенка воздействует и температура воды, и давление, и те соли, которыми богато море. Начинать морские ванны лучше при температуре +22 градуса, продолжительность до 10 минут. Каждый день время пребывания в воде необходимо увеличивать.

Родители, помните о том, что перед купанием Ваш ребенок должен немного побыть в тени, чтобы остыть, а только потом его можно отпускать купаться. После купания Вам необходимо вытереть махровым полотенцем ребенка и сменить ему мокрые трусы на сухие, предложив ребенку побыть немного в тени.

Родители, помните о том, что категорически нельзя допускать игр ребенка на мокром песке в мокрых трусах, когда ноги охлаждаются водой, а тело получает солнечное облучение.

Закаливание солнцем – самое необходимое средство для развития и роста ребенка. Ультрафиолетовые лучи солнца влияют на организм ребенка через кожу, повышая иммунитет, снижает влияние факторов окружающей среды на организм, повышает устойчивость к вирусам и болезням.

Если ребенок находится на солнце, то его организм получает витамин D, у ребенка отличное настроение, сон и аппетит, он долго играет и не устает, устойчив к вирусам и микробам.

Проследите за тем, чтобы на голове у вашего ребенка обязательно был головной убор. Это несложное правило может предотвратить тепловой или солнечный удар у ребенка.

Все способы летнего закаливания дошкольника уже осенью приводят к отличным результатам: Ваш ребенок меньше болеет, хорошо переносит

время вирусных инфекций, реже устает, активен в течение дня, у него отличный аппетит, сон, он любит играть и ходить в детский сад.

Желаю Вам провести лето с пользой для здоровья Вашего ребенка!

Инструктор по физической
культуре Передера А.Ю