



## Лето – с пользой для здоровья!

Летнее время — 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. Рацион должен содержать достаточное количество молочных и мясных продуктов, свежих фруктов и овощей. Лето — самый благоприятный период для восполнения недостатка витаминов.

### Как провести лето с пользой для здоровья? Вот несколько рекомендаций:

- 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 на одежду.
- Головной убор обязателен – вот первое правило советов для летнего отдыха. Он защитит от солнечного и теплового удара, убережет от травм и назойливых насекомых. 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.

- 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.



- 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.

***Соблюдение перечисленных довольно простых рекомендаций обезопасит летний отдых, сохранит и укрепит здоровье детей.***

Литература:

- 1.Деркунская В.А.Проектная деятельность дошкольников. — Москва, 2013
- 2.Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. — Москва, 2003

*Рудометова Марина Николаевна, воспитатель*