

Лето с пользой для здоровья

Лето прекрасное время не только для отдыха и развлечений, но и самое плодотворное время для укрепления здоровья детей, формирования у них привычки к здоровому образу жизни, а также навыков безопасного поведения в природе.

Пребывание дошкольников на свежем воздухе в летний период укрепляет и закаливает детский организм, оказывает положительное влияние на их всестороннее развитие. Родителям в эту пору нужно не забывать о мерах предосторожности и охране здоровья.

Важно всемерно использовать благоприятные для укрепления здоровья детей условия летнего времени и добиться, чтобы ребёнок окреп, поправился и закалился, научился понимать и любить удивительный, прекрасный мир растений и животных. Летом природа представляет большие возможности для развития познавательных способностей дошкольников.

Надо иметь в виду, что организовать летний отдых детей, не значит предоставить им полную свободу в выборе, их необходимо заинтересовать.

Первое и основное требование - на воздухе должны проходить не только подвижные и спортивные игры, но беседы о природе животном и мире, для расширения кругозора.

- С наступлением жаркого периода необходимо обеспечить ребенка:
 - удобной с фиксированной пяткой летней обувью;
 - одеждой для прогулок, выполненной из натуральной хлопковой ткани;
 - комплектами сменного нательного белья;
 - легкими («дышащими») головными уборами;

Чем легче одежда, чем меньше частей тела она закрывает, тем лучше привыкает кожа к колебаниям воздушной среды.

Солнце необходимо растущему организму. Но оно может быть и опасным! Выбирайте место для прогулки с учетом теневых мест, спортивных площадок, песочниц, что необходимо для активной и полноценной жизни детей в летнее время, облегчает организацию воздушного режима. Разнообразные подвижные игры в теплое время года - прекрасное средство закаливания.

Увеличение пространства для движений, облегчение одежды, подбор игрушек и спортивного инвентаря позволяют детям лучше удовлетворить свою потребность в движении: игры с бегом по кругу ("Карусель", "Кошки - мышки" и др., игры с прыжками в длину с места ("Через ручеек", "Не замочи ног") используйте игры с мячом.

- Чередовать пребывание детей на воздухе под прямыми лучами солнца с играми в тени.

- Хороший эффект закаливания дает детям и хождение босиком, на земле и траве во время прогулки, но необходимо соблюдать осторожность, особенно в первое время, пока кожа подошвы стопы еще очень нежна и может быть легко повреждена. Не страшно, если детям иногда приходится пробежать по сырой траве, по лужам или попасть под теплый дождь во время прогулки - это еще больше повысит устойчивость их организма.

- В летний период с целью закаливания можно использовать обтирание, обливание и даже душ, так как здесь к температурному фактору присоединяется эффект давления струи. Вода, льющаяся из душа под напором, оказывает массирующее действие. Это поднимает тонус мышечной системы, увеличивает работоспособность, придает бодрость, способствует подъему энергии.

- Соблюдать питьевой режим (питьевая, не холодная вода).

- В жаркое время использовать игры с водой и песком, при этом песок должен быть чистым, влажным; игры должны быть спокойными, малоподвижными;

Следить за временем нахождения ребенка на солнце и в воде, чтобы не допустить перегревания или переохлаждения.

- Естественно не следует забывать об активном отдыхе с использованием всеми любимыми велосипедами, роликами и самокатами. Если ребенок неуверенно катается, обеспечьте его наколенниками, шлемом, катайтесь вдали от проезжей части и на специально отведенных для этого местах.

- При выезде на природу имейте в виду, что для купания детей во время походов, прогулок и экскурсий выбирается тихое, неглубокое место с пологим и чистым от коряг, водорослей и ила дном. Детей к водоемам без присмотра взрослых допускать нельзя. За купающимся ребёнком должно вестись непрерывное наблюдение. Во время купания нужно запретить спрыгивание детей в воду и ныряние с ограждений или берега. Решительно пресекать их шалости на воде. Купаться можно только в разрешенных местах – в купальнях или на оборудованных пляжах. Для купания необходимо выбирать песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном.

- Строго следить, чтобы дети не ели и не брали в рот незнакомые растения, ягоды, грибы, траву и т. д., разъяснять детям опасность отравления

- Постоянно напоминайте вашему ребёнку о правилах безопасности на улице. Запрещайте ему уходить далеко от своего дома, двора, не брать ничего у незнакомых людей, обходить компании незнакомых подростков, не гулять до позднего времени суток, избегать безлюдных мест, оврагов, пустырей, заброшенных домов, сараев, чердаков, подвалов.

- Помните, ребенок берёт пример с Вас – родителей. Пусть ваш пример учит дисциплинированному поведению ребёнка на улице и дома.

Желаем вам приятного, полезного и активного отдыха совместно с вашими семьями!

Инструктор по физической культуре Расторгуев А.В.