

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Керчи
Республики Крым «Детский сад комбинированного вида №6 «Радуга»

«Как оздоровить ребенка летом?»



В настоящее время одной из наиболее важных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить и воспитать здорового ребёнка – вот самое главное, что необходимо делать в сотрудничестве воспитателям и родителям. Полноценное физическое развитие и здоровье ребёнка - это основа формирования личности. Охрана и укрепление здоровья детей, всестороннее физическое развитие, закаливание организма - основа оздоровительной работы в летний период.

Лето – не только время путешествий, но и наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей. Для этого необходимо использовать все имеющиеся возможности.

В первую очередь детям нужен позитивный заряд на следующий год – их летний отдых должен быть полным ярких впечатлений. Очень важно так организовать жизнь дошкольников, чтобы каждый день приносил им что-то новое, был наполнен интересным содержанием, чтобы воспоминания о летнем времени, играх, прогулках, праздниках и развлечениях, интересных эпизодах из их жизни еще долго радовали детей.

Не позволяйте ребенку часами сидеть перед телевизором, компьютером или с телефоном. Проводите как можно времени на свежем воздухе. Конечно, очень хорошо, если это будет воздух за пределами города. Например, богатый озоном чистый лесной воздух, дающий огромный заряд энергии и сил. Пребывание дошкольников на свежем воздухе укрепляет и закаливает детский организм, оказывает положительное влияние на всестороннее развитие.

Играйте с детьми! Много радости и веселья доставляют детям игры на преодоление препятствий, на умение попасть мячом в обозначенную цель, интересны ребятам игры, в которых надо ловко увернуться от ловящего или самому поймать кого-то. Такие игры являются прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепление и закаливание их организма.

А вы знаете, что синоним слова оздоровление – закаливание? Для детей закаливание – это отсутствие тепличных условий. У закаленного ребенка повышается устойчивость организма к температурным условиям, солнечной радиации, резким колебаниям погоды, увеличивается сопротивляемость организма к разнообразным заболеваниям. Старайтесь закалывать ребенка всеми возможными способами.

В летнюю жару не стоит кутать ребенка – позвольте ему бегать босиком и в легкой маечке, надетой на голое тело. Значительного эффекта в оздоровлении можно добиться при утренних прогулках босиком по росе (возникает стимуляция различных активных точек на стопах, что положительно сказывается на деятельности всех органов и систем, а также стимулирует общее

закаливание организма). Также это прекрасный способ профилактики плоскостопия.

Купание в реке, море, водоеме или бассейне также может использоваться для закаливания детского организма. Внимательно следите за температурой воды и не позволяйте ребенку слишком долго в ней находиться, особенно в начале лета.

Режим всегда был и остается основой полноценного физического развития. Не рекомендуется допускать значительных отклонений в режиме дня: время пробуждения и отхода ко сну должны быть примерно такими, как и в остальное время года, или изменены в разумных пределах.

Утренняя гимнастика. Как хорошо, когда в семье существует традиция ежедневно проводить утреннюю гимнастику. Этот процесс необходимо проводить совместно и в детском саду и дома. Только тогда будет результат - здоровый ребенок.

Летом процессы роста у детей протекают наиболее интенсивно, в связи с чем рацион должен содержать достаточное количество молочных и мясных продуктов, свежих фруктов и овощей. Важно чтобы меню на отдыхе как можно меньше отличалось от привычного для ребенка питания. На прогулки необходимо брать с собой минеральную, питьевую в бутылках или кипяченую охлажденную (но не ледяную) воду, которую надо пить в небольших количествах маленькими глотками, а также соки или фрукты.

Не забывайте о правилах безопасности детей в летний период:

- Ребенку следует находиться на солнце до 11.00 утра, а вечером после 17.00.
- Защищайте нежную детскую кожу специальным солнцезащитным кремом для детей с максимальной степенью защиты.
- Не забывайте про головной убор. Именно его отсутствие наиболее частая причина теплового удара.

Самое главное! Не оставляйте детей без присмотра!

Летний отдых и оздоровление детей – очень ответственное мероприятие, ведь от него зависит, как пройдет следующий год у Вашего ребенка.

Помните: «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья!»

Проведите лето с пользой для себя и своего ребенка.

Будьте здоровы!