



Консультация для родителей: Летние каникулы: спортивные, активные, познавательные

Лето не только время путешествий, но и наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем.

Задачи летней оздоровительной работы:

1. Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.
2. Реализовать систему мероприятий, направленных на оздоровление и физическое развитие детей, их нравственное воспитание, развитие любознательности и познавательной активности, формирование культурно-гигиенических и трудовых навыков.
3. Осуществить педагогическое и санитарное просвещение родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период.

Важные правила в летний период:

1. Используйте лето для закаливания и оздоровления детей.
2. Не забывайте о соблюдении режима дня ребенка в летний период.
3. Не лишайте его дневного сна.
4. Следите за рационом питания и свежестью продуктов, т.к. в летний период многие из них быстро портятся.
5. Включайте в рацион питания ребенка больше свежих фруктов, овощей, ягод. Помните, что употреблять немытые продукты нельзя.
6. Давайте ребенку четверть стакана воды за 15 минут до приема пищи, чтобы повысить аппетит и утолить жажду.

7. Не забывайте брать с собой воду, отправляясь с ребенком на длительную прогулку или в поход. Помните, что употреблять воду из случайных источников нельзя.
8. Напоминайте надеть ребенку головной убор, отправляясь на прогулку.
9. Одевайте ребенка в соответствии с температурой воздуха.
10. Наблюдайте за состоянием ребенка при длительном пребывании на открытой площадке при солнечной погоде. Если ребенок пожаловался на плохое самочувствие, переместитесь с ним под навес или в тень.

Помните:

- Отдых – это хорошо. Неорганизованный отдых – плохо!
- Солнце – это прекрасно. Отсутствие тени – плохо!
- Морской воздух, купание – это хорошо. Многочасовое купание – плохо!
- Экзотика – это хорошо. Заморские инфекции – опасно!

Солнце хорошо, но в меру



Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Это касается и самых маленьких – грудных детей. Однако, если более старшим дошкольникам разрешается понемногу загорать, то малышам прямые солнечные лучи могут причинить вред. Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

До трёх лет световоздушные ванны можно проводить под навесом или в тени деревьев. При этом нужно соблюдать принцип постепенного обнажения тела ребёнка. Сначала от одежды освобождаются руки и ноги, а затем остальные части тела. Уже с 1,5 летнего возраста световоздушные ванны ребёнок может принимать в одних трусиках. Продолжительность первой такой ванны – 5 минут, затем время постепенно увеличивается до 30-40 минут. Световоздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом. Лучшее время проведения – с 9 до 12 часов, на юге – с 8 до 10 часов. Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой.

Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны. Загорать ребёнок может лёжа, а ещё лучше во время игр и движения.

Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.

Осторожно: тепловой и солнечный удар!

Специалисты не делают больших различий между этими состояниями. И это понятно. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой.

Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может уже случиться во время приёма световоздушных ванн.

При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это – головокружение, слабость, головная боль. У малышей часто отмечается расстройство кишечника. В тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочить голову и грудь холодной водой, на переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.

Купание – прекрасное закаливающее средство

Купаться в открытых водоёмах можно начиная с двух лет. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.

При купании необходимо соблюдать правила:

Не разрешается купаться натошак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды

В воде дети должны находиться в движении

При появлении озноба немедленно выйти из воды

Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.

Как одевать ребенка летом

Чтобы прогулка приносила только радость, необходимо знать, как одевать ребенка по погоде. В противном случае перегрев или переохлаждение могут привести к различным заболеваниям, а иммунитет ребенка будет подвергаться постоянным испытаниям.

Летом одежда должна быть из легких тканей, хорошо впитывающих и отдающих влагу.

Ребенок легко перегревается и переохлаждается, поэтому ему нужно создать состояние теплового равновесия, которое достигается правильно подобранной одеждой.

Последнее особенно важно, если ребенок, гуляя много двигается. Не забывайте, что двигательная активность ребенка на прогулке значительно выше, чем у взрослых. Поэтому летом достаточно тоненькой футболочки или сарафанчика. Особенно важно помнить о необходимости головного убора во избежание солнечного удара.

Желательно, чтобы на протяжении летних каникул ребенок имел возможность чередовать активные и пассивные виды отдыха, а также какое-то время быть занятым, помогать старшим. Это дисциплинирует и развивает заботу и понимание нужд других людей.



Не забывайте о спорте. Езда на велосипеде, игра в мяч, посещение тренажерного зала помогут укрепить физическую форму и хорошо провести время. Можно заниматься физическими упражнениями вместе с ребенком, ему будет веселее, а вы сможете поправить здоровье и самочувствие.



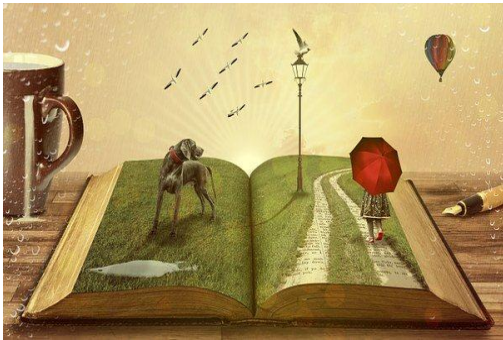
Старайтесь выделить время для совместного отдыха с ребенком. Это могут быть совместные пикники, поездка на море, поход в лес или на рыбалку. Главное, чтобы ребенок имел возможность общаться с родителями, для него это очень важно.



Привлекайте детей себе в помощь: выделите на даче свою собственную грядку и предложите за ней ухаживать – так вы начнете приучать ребенка к самостоятельности и ответственности за свои действия. Давайте дневные задания: несложные, но нужные – полить цветы, погулять с собакой, помочь папе в гараже и так далее.



Что касается учебы, она не должна вредить. Составьте вместе расписание: к примеру, во вторник у вас внеклассное чтение, а в пятницу – математика, маленькие поощрения и неограниченная похвала приветствуется.



По прежнему уделяйте большое внимание чтению. У детей богатое воображение и они получают огромное удовольствие от историй о сказочных персонажах и дальних странах. Посещайте тематические занятия в библиотеках вместе с вашим ребенком. Покупайте развивающие книги.



Посещение музея является хорошим способом утолить жажду знаний вашего ребенка. Выставки музея демонстрирует различные культуры, исторические места и события. Помните, что музеи отмечают исторические события и периодически меняют выставки, а также проводят тематические экскурсии для детей

