

Консультация для родителей: "Отдых и здоровьесбережение детей в летний период."

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.

Вместе с тем возникает немало вопросов, как это лучше сделать. И здесь, как нам кажется, в известной мере вам могут пригодиться наши советы. Знаете ли вы, что счастливый ребенок — это, прежде, всего здоровый ребенок? Лето красное словно создано для того, чтобы мы могли набраться сил, укрепить здоровье, вдоволь накупаться и наиграться в веселые подвижные игры — футбол, волейбол, салочки, прятки и жмурки. Систематическое использование естественных факторов природы, для повышения устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды, является прекрасной закалкой для детского организма.

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. 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. Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой.

Закаливающие процедуры могут быть разными: можно обтираться специальной махровой рукавичкой. Это очень полезная процедура — улучшается кровообращение. После обтирания нужно насухо растереть кожу махровым полотенцем. И умывание, и обтирание, и прохладный душ — прекрасное закаливание. Но помните, что у закаливания есть два важных правила: — постепенность, — постоянство. 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.

Прекрасная закалка в летний период — это купание в речке или озере, хождение босиком по влажному песку, по траве, по теплым лужицам,

воздушные и солнечные ванны на свежем воздухе. Принимая солнечные ванны голову обязательно нужно прикрыть панамкой или бейсболкой. Вначале на солнце проводят 5- 10 минут, постепенно увеличивая время до 30 минут. 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.

С помощью закаливания можно избежать многих болезней, продлить жизнь и на долгие годы сохранить трудоспособность. Закаливающие процедуры оказывают общеукрепляющее действие, повышают тонус центральной нервной системы, улучшают кровообращение, нормализуют обмен веществ. У каждого из нас множество дел, которые требуют физических усилий, надежной закалки. Именно поэтому мы всегда должны стремиться к развитию таких физических качеств как сила, выносливость, ловкость, быстрота реакции.

Испытанное средство укрепления и повышения работоспособности — оптимальный двигательный режим в виде регулярных занятий физической культурой и спортом. Систематическая ходьба благотворно влияет на ребенка, улучшает самочувствие, повышает работоспособность. Летним днем интересно поиграть в игры с мячом. А летним вечером так приятно прокатиться на велосипеде по тропинке вдоль реки или луга. Катание на велосипеде тренирует мышцы ног, рук, живота, спины, улучшает работу сердца.

Правила безопасности детей на отдыхе в летний период: Помните, что с 10-00 и до 17-00 солнце очень активное. В это время желательно находиться в тени. Без головного убора не стоит выходить из дома. Чередуйте время пребывания на солнце с играми в тени. Не допустите обезвоживание организма. Чаще давайте детям пить очищенную воду. В жаркие дни можно распылять на тело воду из пульверизатора. В жаркую погоду необходимо выбирать одежду из натуральных тканей. Одевайте детей по погоде.

Родители, помните что, занимаясь спортом вместе со своими детьми, вы не только укрепляете собственное здоровье, но и развиваете своих детей, создаете крепкие дружественные отношения в семье, воспитываете в детях уважение и любовь к родителям.