

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида № 70 «Берёзка»**

**Консультация для родителей  
«Лето и здоровье»**

Подготовила и провела  
инструктор по физической  
культуре Дубровская М.А.

Лето – время для закаливания. Основные закаливающие способы доступны всем – это воздух, вода и солнце.

Правила закаливания детей:

Закаливающие процедуры необходимо проводить систематически; Сочетайте их с физическими процедурами и массажем; Увеличивайте время проведения процедуры постепенно, начиная от нескольких минут; Одежда и обувь ребенка должны соответствовать температуре воздуха, быть из натуральных материалов; Лучше всего проводить закаливающие процедуры в форме игры и развлечения.

Самый простой способ закаливания – воздушные ванны:

Летом прогулки должны составлять минимум 3-4 часа утром и вечером; Выходя на прогулку, не слишком укутывайте ребенка; Очень полезны прогулки после грозы, когда воздух насыщен озоном; Детская комната должна регулярно проветриваться в отсутствие ребенка. Солнечные ванны - это не лежание на пляже. Простая прогулка в солнечный день может насытить организм витамином Д.

Правила солнечного закаливания

Ребенку не рекомендуется проводить на солнце больше двух часов подряд. За 20 минут до того как вы собираетесь выходить на улицу, нанесите солнцезащитный крем; Самое подходящее время – от 8 до 10 часов утра и после 17 часов вечера, послеполуденного солнца следует избегать; Во время прогулок обязательно надевайте легкие головные уборы для предотвращения перегрева и солнечного удара. Наиболее эффективным способом укрепления иммунитета детей дошкольного возраста считается закаливание водой.

Процедуры водного закаливания:

Умывание прохладной водой; Гигиенические ванны с водой, по температуре приблизительно равной температуре тела человека; Ванны для ног, обливание ног; Общее обливание; Контрастный душ; Купание в открытых водоемах.

Нужно серьезно отнестись к выбору водоемов для купания, поскольку многие из них могут оказаться очагами инфекции. Специалисты рекомендуют море, дикие чистые озера или реки. Беспроигрышный вариант – обзавестись дачным бассейном. Начинать посещать городской бассейн тоже лучше всего летом, чтобы к осени малыш имел возможность адаптироваться.

Эффективным для укрепления здоровья может быть и массаж стоп. Отличная закаливающая процедура – ходьба босиком по песку, гальке, дорожке или траве. Неровная поверхность будет воздействовать на множество нервных окончаний, что положительно повлияет на состояние различных органов и систем, прежде всего верхних дыхательных путей, защитит от плоскостопия. Не запрещайте ребенку получать этот естественный массаж, просто предварительно убедитесь в том, что нет осколков или других предметов, о которые можно пораниться. Специальная дорожка, предназначенная для массажа стоп, будет хорошим решением.

Летнее время – самое удачное для начала занятий чем-то новым. Летом можно без спешки посвятить интересному делу больше времени. Помогите ребенку найти летом новое хобби. Если летом начать посещать спортивные секции и кружки, к началу следующего учебного года ребенок привыкнет к новому занятию, и проблема правильного распределения времени будет решаться легче.