Рекомендации для родителей дошкольников в летний оздоровительный период

Настало лето – самое долгожданное и любимое детворой время года! Летний период даёт возможность воспользоваться всеми благами природы – жарким солнцем, морским воздухом, соленой или пресной водой, богатством и пользой растений. Можно закаляться, оздоровляться и просто играть на воздухе. Детские голоса и смех не стихают на уличной площадке до самого вечера.

Ознакомление с окружающим миром становится как никогда близким к природе, особенно на прогулках в парке или на речке. Поэтому очень важно, чтобы родители не только с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем, но и ответственно отнеслись к теме безопасности летнего отдыха. Необходимо помнить, что играть, веселиться, купаться, плавать, загорать полезно для здоровья только в том случае, если соблюдать определенные правила и рекомендации.

         Больше времени проводить на открытом воздухе, по возможности весь день. При плохой, дождливой погоде прогулки могут быть кратковременными, но частыми.

        Не нарушать режим сна ребенка. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление. Ребенок должен спать не менее 10 часов. Дневной сон желательно организовывать на воздухе.

        Соблюдайте питьевой режим. Летом, в жару, у детей повышается потребность в жидкости. Об этом надо помнить и всегда иметь в запасе достаточное количество питья. Питьё предлагается детям в виде свежей кипячёной воды, отваров шиповника, овощей, несладких соков, бутилированной воды.

         Солнце - добрый друг для детского здоровья! Но не стоит забывать, что длительное пребывание на солнце приводит к перегреву (тепловому удару, вызывает сильные ожоги наиболее чувствительных участков кожи). При этом температура у ребенка порой поднимается до 40С. Пребывание на солнце необходимо дозировать. Нежелательно, чтобы ребенок загорал лежа, пусть он играет, двигается. Наличие головного убора строго обязательно. Наиболее подходящее время для загара - первая половина дня.

         Важно правильно одевать ребенка. Одежда, обувь и головной убор должны давать возможность телу «дышать»,  не сковывать движения, быть удобными и выполнять защитную функцию.

         Очень полезно позволять детям ходить босиком. Родители должны быть уверены в безопасности территории, чтобы избежать риска травм и порезов.

         Плавание тренирует сердце, легкие, почти все мышцы тела. Учить ребенка плавать целесообразно с самого юного возраста. Купание в реке, озере можно считать комплексным видом закаливания. Ведь при этом на организм действует сразу и вода, и воздух, и солнце.

         Необходимо внимательно следить за тем, чтобы ребенок не переохлаждался. При появлении озноба необходимо немедленно выйти из воды.

         Сначала разрешается быть в воде не более 5 минут, постепенно время увеличивается до 20 минут.

         Не разрешается купаться натощак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды.

         В воде дети должны находиться в движении.

         Нельзя разгоряченным окунаться в прохладную воду.

Совместный семейный отдых принесет массу положительных эмоций и оставит лучшие воспоминания, если помнить простые истины.

         Игры с родителями – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают родителей и детей. Ваш ребенок придет в восторг, когда увидит серьезного папу, весело играющего в мяч. Для дошкольника «игра – единственный способ освободиться от роли ребенка, оставаясь ребенком». Для взрослого - «единственный способ стать снова ребенком, оставаясь взрослым». Отправляясь на отдых сдетьми за город, с компанией, не забывайте взять с собой необходимые атрибуты для игры, это могут быть мячи, ракетки, а также многое другое, на что хватит выдумки.

         Обсуждайте со своим ребенком полученные в путешествиях впечатления. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка.

         Постарайтесь любыми возможными способами отвлечь ребенка от телевизора, компьютера, телефона или планшета. Проводите все свободное время на свежем воздухе, купайтесь, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол. Лето – это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий учебный год.

         Следите за питанием ребенка. Лето дает прекрасные возможности разнообразить и обогатить рацион вашего малыша.

         Обсуждайте и совместно выбирайте те виды отдыха, которые устроят вас и вашего ребенка.

         Планируя экскурсию на отдыхе, обсудите с ребенком заранее. как он к этому относится, ищите компромисс. Советуйтесь с ребенком, будьте внимательным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения (внимание, уважение, понимание).

         Собираясь на отдых с компанией, старайтесь брать людей, которые разделяют ваши интересы. Оптимально ехать на отдых со схожим составом семьи. Одинаковые заботы, одинаковые проблемы, взаимопомощь, уход за детьми.