

## **Консультация для родителей «Летом отдыхаем - здоровье укрепляем!»**

### **Воспитатель МБДОУ д/с №40 Коробова Л.А**

Наконец долгожданное лето! Прекрасная пора отдыха, время оздоровления, ведь длительная зима, холодная погода, значительные колебания температуры коснулись и ребят. Они болели чаще всего простудными заболеваниями, кстати, простудные заболевания подхватывают обычно дети изнеженные, не закаленные с рождения.

Природа щедро дала в руки человека свои богатства: бодрящие водные процедуры, исцеляющие организм купания в реке и на море, хождение босиком по теплomu песку и мягкой зеленой траве, живительные солнечные лучи и чистый воздух лесов и лугов. Всего не перечислить. Летний период самая подходящая пора, чтобы начать закаливание, а затем проводить круглый год. Кроме того в весенний период снижается запас прочности защитных сил организма, причин много и среди них развитие гиповитаминозного состояния, недостаточное солнечное облучение.

Непосредственная причина простудных заболеваний – инфекция, однако охлаждение, простуда, перегревание снижают сопротивляемость организма ребенка.

Прежде всего, необходимо начать закаливание с облегченной одежды. Легкое платье в летнее время способствует привыканию организма к окружающей среде, даже в прохладные летние дни. Начинать день необходимо с гимнастики, а затем умывание до пояса в прохладной воде, растирание тела полотенцем. Ночью в комнате, где спят дети, оставляйте окно открытым, только в непогоду укройте малыша потеплее.

Хорошее закалывающее действие на организм оказывают воздушные ванны. Обычно их начинают при температуре 20 градусов в тени, при отсутствии ветра. Проводят не только на затененной площадке, но и на террасе, веранде.

Детей раздевают до трусиков, продолжительность с нескольких минут продлевается до часа. При достаточной тренировке привыкания к холоду, воздушные ванны продолжают проводить до снижения температуры ниже 20 градусов в тени (не ниже 12-15 \*) Процедуру полезно сочетать с подвижными играми, легкими гимнастическими упражнениями, а затем если есть возможность – теплый душ и тщательное вытирание тела.

Более осторожно подходите к приему солнечных ванн. Закаливание солнцем стимулирует кровообращение, при этом увеличивается минутный объем дыхания за счет его глубины, улучшается обмен веществ, повышается усвоение витаминов, в коже накапливается противорахитический витамин Д, кожа становится упругой и эластичной, защитные реакции организма повышаются. В средней полосе нашей страны их проводят от 10-12 часов дня, на юге от 8-11 часов, так как в это время воздух еще сравнительно чист и достаточна толщина атмосферы, через которую проходят солнечные лучи.

Принимают солнечные ванны за полчаса до приема пищи и через час после еды, так как высокая температура окружающей среды угнетает функцию пищеварения.

Солнечные ванны следует проводить осторожно. Однократное длительное пребывание детей под лучами солнца приводит к общему перегреванию организма - тепловому удару. Во время перегревания развивается сухость слизистых оболочек, кожа краснеет, появляется усиленная потливость, Ребенок становится вялым, малоподвижным, появляется рвота, повышается температура. Такое состояние длится около суток, затем постепенно проходит.

Другое осложнение чрезмерного солнечного облучения, однако, без признаков перегревания - солнечный удар (обнаруживается спустя 6-8 часов после облучения). Признаки: раздражительность, бледность, повышение температуры, озноб, тошнота, головная боль, головокружение. К концу суток все возвращается к норме, лечение: постельный режим, обильное питье и разгрузочная диета.

Не разрешайте перегревшемуся на солнце ребенку обливаться или купаться в холодной воде, это может привести к обмороку. Следите, чтобы у детей не было солнечных ожогов, если ожоги первой степени лечатся сравнительно легко, то ожоги второй степени, при которых образуются язвы, требуют специального лечения.

После солнечных ванн особенно полезны обливания теплой водой, если процедура проводится в игровой обстановке, тем лучше и веселее. Обливание – гигиеническое закаливание – смывает раздражающие кожу соли, выступающие после солнечного облучения.

Кто из ребят не любит купаться в жаркий летний день! Однако закаливание начинайте, когда температура воды не ниже 20\*.

Злоупотребление купанием, особенно морским, может вызвать весьма серьезные последствия: переутомление или чрезмерное раздражение нервной системы или общее ослабление и истощение организма. Поэтому не торопитесь, сначала приучите ребенка к действию таких факторов, как ветер, воздух, солнце, обучите его движениям плавания. Длительность купания в первое время – не более минуты, а затем довести до 5 минут, после купания тело ребенка насухо вытереть, разогреть сухим полотенцем.

Очень полезна ходьба босиком, так как ступни ног отдыхают от стесняющей обуви, кожа легче дышит, привыкает к длительному воздействию воздуха и влаги. Сначала разрешите ходить по дому, игровому участку. Прежде, чем разрешить ребенку ходить босиком осмотрите территорию, чтобы не было осколков стекла, проволоки, кусков железа. Если окажутся ссадины, царапины на коже промойте их, смажьте их раствором бриллиантовой зелени или настойкой йода.

Летом в хорошую погоду большую часть времени ребенок проводит на свежем воздухе. На дачном или садовом участке обязательно надо выделить место для детской площадки и оборудовать её спортивными снарядами в соответствии с возрастом ребенка. Здесь могут быть качели, мостик с

перилами, лесенка, детская стремянка, приподнятая над землей доска, по которой ребенок ходит в сопровождении взрослого. Для дошкольника желательно установить турник, кольца, положить ровное бревно. Прекрасно если на даче есть газон, где можно побегать босиком, поплескаться в воде и позагорать! Ведь не зря говорят: «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья!»