

## Консультация для родителей " Оздоровление ребенка в летний период"

Подготовила:  
инструктор по физической  
культуре Н.О.Бадасян

**Цель:** обогащение родительских представлений о безопасном проведении закаливающих процедур в летний период с целью оздоровления и укрепления детского организма.

Летний период — самое благоприятное время, когда необходимо использовать все имеющиеся возможности для оздоровления ребенка. Летом дети должны быть на свежем воздухе как можно дольше. Прогулки, игры, физкультурные занятия — лучший отдых после учебного года.

Не рекомендуется допускать значительных отклонений в режиме дня: время пробуждения и отхода ко сну должны быть примерно такими, как во время учебного года, или изменены в разумных пределах. Рацион должен содержать достаточное количество молочных и мясных продуктов, свежих фруктов и овощей. Лето — самый благоприятный период для восполнения недостатка витаминов.

Планируйте летний отдых вместе с детьми. Помните, что прогулки, игры, физкультурные и спортивные занятия на свежем воздухе должны быть ежедневными. Включайте как можно больше подвижных игр на прогулке.

Максимально используйте для укрепления здоровья эффективные и доступные закаливающие средства — солнце, воздух и воду.

Закаливание – это отличный способ укрепить иммунитет и избавиться от многих хронических и сезонных вирусных заболеваний. Особенно полезно закаливание детей летом, которое практически во всех случаях дает отменные результаты.

Если говорить о физическом развитии, то закаливание детей летом позволяет улучшить физическую форму, нормализовать деятельность дыхательной, опорно-двигательной, нервной и других систем организма. Дети словно просыпаются от зимней апатии и приобретает интерес ко всему происходящему.

Закаливание подразделяется на водное, воздушное, солнечное и массажное. Лучше всего проводить процедуры летом, когда погода теплая и днем, и ночью. Конечно, следует избегать ливневых дождей и сильных ветров, потому что сквозняки, влага и переохлаждение опасны даже для самого здорового человека. Комплекс тех или иных процедур должен подобрать терапевт, поскольку у каждого малыша свой собственный организм, обладающий рядом особенностей.

Воздушное закаливание является самым простым и доступным видом оздоровления детей, при этом к нему практически нет противопоказаний..

Воздушное закаливание детей летом заключается в прогулках и сне на улице. Закаливание воздухом основано на некоторых незначительных перепадах окружающей температуры, что укрепляет сопротивляемость организма. Также полезно спать на балконе, лоджии или с открытыми окнами, но при условии отсутствия сквозняков.

По возможности предметы гардероба должны быть натуральными, чтобы не возникло аллергических реакций и нарушения потоотделения.

В летнее время популярен отдых возле воды – отличный повод проводить закаливания малыша.

Предпочтение следует отдавать все же морю, чистым диким озерам и рекам, возле которых нет никакой промышленности.

Естественный массаж стоп как метод закаливания детей. Такой метод считается новым, но уже отлично себя зарекомендовавшим. В летнюю пору рекомендуется ходить босиком по поверхности, усыпанной песком или галькой. Конечно, современный рынок предлагает искусственный аналог для домашнего использования круглогодично – дорожку для массажа стоп. Но ничто не сравнится с дарами природы, которая обеспечила человека всем необходимым. Такой метод закаливания детей летом является эффективной профилактикой плоскостопия и некоторых других патологий ног. Также неровная поверхность активно воздействует на множество нервных окончаний, расположенных в стопах, стимулируя тем самым обмен веществ всего организма. Босоногие прогулки можно совершать на берегу моря или реки, в парке, лесу или в любой местности, где природа еще не утратила своих естественных очертаний.

Солнечные ванны для закаливания детей летом. Смысл солнечных ванн понять несложно, поскольку летом большинство людей отдыхают на каком-нибудь курорте или просто на лоне природы. Само же закаливание на солнце заключается в благоприятном воздействии дозированных солнечных лучей на организм человека. В результате увеличивается выработка витамина D – крайне полезного компонента для здоровья и правильного развития ребенка.