

***Памятка для родителей***

***«Летний отдых с пользой для детей»***

***Лето наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем.***

***На фоне экологического неблагополучия, небывалого роста болезней цивилизации, нужно научиться сохранять и укреплять своё здоровье.***

***Дошкольное детство - самый благоприятный период для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Проблема оздоровления детей - это целенаправленная работа всего коллектива педагогов и родителей. Поэтому хочется напомнить родителям, что здоровье ребенка в наших с вами руках. Основное средство предупреждения простудных заболеваний - естественные оздоровительные факторы.***

***Целесообразное использование воздуха, солнца и воды помогает выработать у ребенка приспособительные реакции к меняющимся внешним условиям.***

***Воздушные ванны - применяются с целью приучить детей к непосредственному соприкосновению всей поверхности тела с воздухом.***

***Вначале воздушные ванны продолжаются всего 3-4 минуты, постепенно увеличивая их продолжительность, можно довести до часа. Начинать процедуру лучше в тихую погоду при температуре воздуха не ниже 23-24°.***

***Во время воздушных ванн, дети должны быть в движении. В прохладные дни, надо подбирать игры более энергичные, а в теплые - спокойные. Можно предложить ребенку какое-нибудь интересное задание: бросать и ловить мяч, прокатить деревянный обруч до конца дорожки, обежать 2-3 раза вокруг дерева, беседки и т. п.***

***Солнечные ванны - оказывают на организм дошкольников общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям. В коже под влиянием солнечных лучей образуются вещества, богатые витамином D, что улучшает усвоение солей, кальция и фосфора, особенно важных для растущего организма.***

***Пребывание на солнце полезно еще потому, что дети привыкают переносить тепловое действие солнечных лучей и чувствуют себя бодро даже в жаркую погоду.***



***Но после продолжительного пребывания на солнце у некоторых детей может появиться слабость, раздражительность, иногда плохой сон.***

***Поэтому необходимо внимательно следить за самочувствием детей, как во время приема солнечной ванны, так и после нее.***

***Место, выбранное для приема солнечных ванн, должно быть сухое.***

***Ребенок ложится на подстилку так, чтобы тело было освещено солнцем, а голова находилась в тени (ее нужно покрыть панамой). Продолжительность процедуры вначале четыре минуты, при этом ребенок меняет положение, подставляя солнцу спину, правый и левый бок, живот. Через каждые 2-3 ванны ко времени облучения прибавляется еще по минуте для каждой стороны тела. Постепенно длительность солнечной ванны можно довести до 25-30 минут. Через 2-3 минуты по окончании солнечной ванны ребенка надо облить водой с температурой 26—28° и устроить на полчаса отдыхать в тени.***

***Купание - прекрасное закаливающее средство. Купаться в открытых водоёмах можно начиная с двух лет. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней или стекла. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.***

***Помните, уважаемые родители, что совместный с ребенком поход - это совсем не отдых для Вас, это время, полностью посвященное ему, вашему любимому ребенку. Пусть он еще раз удостовериться, что Вы его любите, что живете его интересами.***

***Посмотрите вокруг глазами ребенка - сколько интересного в мире! Заинтересовался ваш ребенок чем-то, остановитесь, приглядитесь, постарайтесь смотреть на все его глазами и в то же время оставаться взрослым.***

***Речь ваша, дорогие родители - эмоциональная и выразительная, должна нести доброе отношение к окружающему, восхищение щедрой красотой природы. В то же время побуждайте ребенка высказываться, думать, сопоставлять, учите анализировать, отвечать на вопросы и задавать их. Ребенок должен чувствовать родительскую сопричастность его интересам. Так формируется доверие к миру, благодарность и огромная любовь к родителям.***

***В совместных походах, есть все условия для тренировки вашего ребенка в силе, ловкости, смелости.***



***На природе ребенок может бегать, прыгать, кидать и ловить, искать и прятаться.***

***Можно взять с собой на озеро гуашевые краски и порисовать прямо на теле друг друга или раскрасить камушки и шишки.***

***Вспомните, как проводили интересно время вы, когда были ребенком. Чему вы удивлялись, радовались? Какие открытия совершали во время прогулок? Вспомните ваши любимые игры и поделитесь с ребенком своими воспоминаниями. Поиграйте вместе с ним!***

***Существует много способов, как провести выходной день вместе с ребенком интересно и увлекательно. Родители придумывайте, фантазируйте, и Вы получите массу впечатлений, удовольствий от прогулок с ребенком.***

***Желаю вам приятного лета и крепкого здоровья вам и вашим***

***малышам!***

*** ***

******