*Консультация для родителей*

« О летнем отдыхе детей»

 Лето – это не только время путешествий, но и наиболее благоприятная пора для отдыха, а также закаливания, и оздоровления детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем.  Но, тем не менее, возникает немало вопросов, как это лучше сделать.

*Солнце хорошо, но в меру!!!*

 Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. До 3 лет световоздушные ванны можно проводить под навесом или в тени деревьев. При этом нужно соблюдать принцип постепенного обнажения тела ребенка. Сначала от одежды освобождаются руки и ноги, а затем остальные части тела.

 Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн  могут начать принимать солнечные ванны. Загорать ребята могут лежа, а ещё лучше во время игр и движений.

Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также  водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие.

 Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.

Купание – прекрасное закаливающее средство!

Купаться в открытых водоемах можно начиная с двух лет.

Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребенку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что, в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней.

При  купании необходимо соблюдать правила:

1. Не разрешается купаться натощак и раньше чем через 1  - 1,5 часа после еды.
2. В воде дети должны находиться в движении
3. При появлении озноба немедленно выйти из воды.
4. Нельзя разгоряченным окунаться в прохладную воду.