О летнем отдыхе детей (консультация для родителей)

****

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

***Солнце хорошо, но в меру***

     Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Дошкольникам разрешается понемногу загорать, то детям прямые солнечные лучи могут причинить вред. Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.
     До трёх лет световоздушные ванны можно проводить под навесом или в тени деревьев. При этом нужно соблюдать принцип постепенного обнажения тела ребёнка. Сначала от одежды освобождаются руки и ноги, а затем остальные части тела. Световоздушные ванны ребёнок может принимать в одних трусиках. Продолжительность первой такой ванны – 5 минут, затем время постепенно увеличивается до 30-40 минут. Световоздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом. Лучшее время проведения – с 9 до 12 часов. Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой.
    Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны. Загорать ребёнок может лёжа, а ещё лучше во время игр и движения.

     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.

***Осторожно: тепловой и солнечный удар!***

    В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге.  Обычно это бывает,  когда ребёнок  ходит на солнце с непокрытой головой.
     Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у ребёнка иногда может уже случиться  во время приёма световоздушных ванн.

     При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это – головокружение, слабость, головная боль. У малышей часто отмечается расстройство кишечника. В тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочит голову и грудь холодной водой, на переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.

***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. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.

***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 разгорячённым окунаться в прохладную воду.

**БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ДЕТЕЙ!!!**

Составитель консультации

Заместитель заведующей по воспитательной и методической работе

Троеглазова Е.В.

Закаливание дошкольников (методические рекомендации для педагогов и родителей )

****Закаливание как средство совершенствования защитных реакций организма повышает его устойчивость к воздействиям постоянно изменяющихся средовых факторов.

Использование различных закаливающих мероприятий необходимо для обеспечения нормального роста и развития ребенка, укрепления его здоровья.

Эффект закаливания обеспечивается соблюдением следующих основных принципов:

- индивидуальный поход с учетом особенностей состояния здоровья и развития ребёнка,  типологической направленности его высшей нервной деятельности, а также тренированности его организма с учетом проводимого ранее закаливания;

- регулярность закаливающих мероприятий;

- комплексность: воздействие природных факторов ( солнце, воздух и вода) может быть общим и местным, различные факторы должны чередоваться по длительности и силе; закаливающие воздействия проводят как в состояние покоя, так и при выполнении физических упражнений;

- вариативность методик закаливания в зависимости от климатических и экологических особенностей, эпидемиологической обстановки, изменившихся условий в ДОУ (отсутствие отопления, отсутствие подготовленного персонала и др.);

- положительный эмоциональный настрой ребёнка;

- закаливающие воздействия, которые необходимо проводить на фоне теплового комфорта организма детей при  рациональном сочетании метеорологических факторов окружающей среды, уровня двигательной активности детей и их одежды;

- преемственность проведения закаливающих процедур в домашних условиях.

При разработке системы закаливания в каждом конкретном ДОУ следует учитывать региональные, климатические и экологические особенности, контингент воспитанников, условия пребывания детей в ДОУ, уровень подготовленности персонала.

**Недопустимо использование интенсивных методик закаливания (межевание, хождение босиком по снегу и др.), потенциально опасных для здоровья детей.**

Система закаливания включает в себя закаливание детей в повседневной жизни и специальные закаливающие мероприятия.

Наименее трудоемким, но в то же время достаточно эффективным средством является закаливание жизни, которое органично вписывается в режимные моменты ДОУ при соблюдении оптимальных условий окружающей среды (чистота помещений, свежий воздух, комфортные микроклиматические условия и т. д.).

**Закаливание детей в повседневной жизни**

***Воздушные ванны***

Воздух в помещении должен быть свежим, что достигается регулярным проветриванием: односторонним либо сквозным (в отсутствие детей).

Проветривание в холодное время года проводится кратковременно в зависимости от температуры воздуха и степени нагрева отопительных приборов.

Соответствие одежды ребёнка температуре воздуха обеспечивает ему состояние теплового комфорта. Необходимо учитывать индивидуальные особенности здоровья и проведения ребёнка. К пребыванию в помещении в облегченной одежды детей должны приучать постепенно, с учетом их привычек в домашних условиях.

Следует обратить внимание на организацию сна детей: обязательно проветривать помещение  перед сном и во время сна (в холодную погоду фрамуги или форточки должны быть закрыты за 30 мин до подъёма детей). Необходимо помнить, что дети, спящие у окна, должны быть одеты теплее.

Прогулка является одним из важных моментов оздоровления.

При организации прогулки необходимо проследить за соответствием одежды детей конкретным погодным условиям, оптимизировать двигательную активность, осуществлять контроль за самочувствием детей  и вовремя их переодевать.

Сильный закаливающие эффект оказывает сочетание воздействие воздушной ванны с физическими упражнениями: проведение утренней гимнастики, гимнастики пробуждениям после дневного сна, физкультурных занятий в зале и особенно на свежем воздухе.

***Закаливание водой***

1. Умывание прохладной водой (постепенное снижение температуры воды до 15-18ºС при комфортной температуре воздуха).

2. «Расширенное» умывание.

Ребёнок постепенно приучается мыть руки до локтя, не только лицо, но и шею, а в старшем дошкольном возрасте и верхнюю часть грудной клетки.

1. Полоскание горла (полоскание рта для детей 3-4-летнего возраста) кипячёной водой комнатной температуры.

2. Плавание в открытом водоёме.

***Солнечные ванны***

Длительность пребывания на солнце зависит от состояния здоровья ребенка и местных климатических особенностей. Наиболее полезные рассеянные солнечные лучи. В жаркую погоду под прямыми солнечными лучами ребёнок должен находиться в головном уборе ( панамке ) с целью профилактики теплового удара.

***Босохождение***

Полезно ходить босиком по траве, произрастающей на рыхлой почве, а в помещение — по ковру. Рекомендуется сочетать босохождение с массажем стоп ( по массажным коврикам, гладким камешкам и др.)

***Специальные закаливающие мероприятия***

В условиях большинства ДОУ целесообразно проводить:

- обтирание;

- контрастное обливание стоп;

- топтание в тазу с постепенным снижением температуры воды (для детей старшего дошкольного возраста);

- хождение по мокрой простыне ( можно использовать и для детей раннего возраста).

Очень полезны плавание и сауна при отсутствие у ребёнка медицинских противопоказаний.