Консультация для родителей
«Лето красное - для здоровья прекрасное!»

Лето, время долгожданных и любимых прогулок на свежем воздухе, благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем.

Лето — время для закаливания. Основные закаливающие способы доступны всем - это **воздух, вода и солнце.**

Воздушные ванны:

- летом дети максимальное время должны проводить на воздухе минимум 3 - 4 часа утром и вечером;
- очень полезны прогулки после грозы, когда воздух насыщен озоном;

Простая прогулка в солнечный день сможет насытить организм витамином D.

Правила солнечного закаливания:

- ребенку не рекомендуется проводить на солнце больше двух часов подряд - самое подходящее время - с 8 до 10 часов утра и после 17 часов вечера, послеполуденного солнца следует избегать;
- во время прогулок обязательно надевайте легкие головные уборы для предотвращения перегрева и солнечного удара.

Солнце хорошо, но в меру.

Процедуры водного закаливания:

Наиболее эффективным способом укрепления иммунитета детей дошкольного возраста считается **закаливание водой.**

- умывание прохладной водой;
- гигиенические ванны с водой, по температуре приблизительно равной температуре тела человека;
- ванны для ног, обливание ног;
- общее обливание;
- контрастный душ;
- купание в открытых водоемах.

Начинать купаться в природных водоемах ребенку можно в тихую погоду без ветра, при температуре воздуха не ниже +25° и воды +23°. Лучшее время для начала купания - около полудня, когда прогреваются и вода и воздух, а контраст в температурах минимальный.

Если ребенок перекупался, его знобит, нужно быстро и энергично растереть ему тело мягким махровым полотенцем и дать выпить теплого чая.

Нужно серьезно отнестись к выбору водоемов для купания, поскольку многие из них могут оказаться очагами инфекции. Специалисты рекомендуют море, дикие чистые озера или реки. Беспроигрышный вариант - обзавестись дачным бассейном. Эффективным для укрепления здоровья может быть и массаж стоп. Дайте возможность ребенку побегать босиком, особенно утром. Хождение голыми ножками по росе, песку, гальке, дорожке или траве обладает прекрасным эффектом закаливания. Неровная поверхность будет воздействовать на множество нервных окончаний, что положительно повлияет на состояние различных органов и систем, прежде всего верхних дыхательных путей, защитит от плоскостопия.

Не запрещайте ребенку получать этот естественный массаж.

Летние недуги:

Лето прекрасное время года. Но риск заражения в условиях жары значительно выше. Именно в это время чаще получаются пищевые отравления. Призыв мыть руки перед едой сейчас становится особенно актуальным.

- мойте с ребёнком руки перед каждым употреблением пищи и особенно после посещения улицы.
- всегда старайтесь тщательней мыть все фрукты, ягоды и овощи.
- на жаре все продукты имеют свойство быстро портиться, поэтому все скоропортящиеся продукты нужно съедать в течение 1-2 часов, если они не лежат в холодильнике.

Чем заняться с ребёнком летом?

В летние месяцы старайтесь уехать семьей за город, на дачу, в деревню, к морю, чтобы хорошо отдохнуть, надышаться свежим воздухом и набраться сил перед долгой зимой. Лето это большие возможности для совместных занятий, которые способствует установлению дружеских, доверительных отношений с родителями.

Найдите время, чтобы ***вместе:***

- запустить воздушного змея,
- половить бабочек сачком,
- построить шалаш,
- встретить рассвет.

Сделайте так, чтобы это лето запомнилось и вам и ребенку!