

Лето в режиме дня дошкольника

Рекомендации родителям

по сохранению и укреплению здоровья ребенка

в летний период

Летний период позволяет в полной мере воспользоваться благами природного окружения — солнцем, воздухом, водой, растениями. Еще в древности врач Авиценна считал эти факторы основными для сохранения здоровья, к ним же причислял рациональное питание, движение, сон, обмен веществ, эмоции.

Долгожданный летний период – что он значит для ребенка и родителей.

Летом детские сады практикуют прием детей и проведение утренней зарядки на участке. Спортивные соревнования, посильный труд — тоже проходят на свежем воздухе. Ознакомление с окружающим миром становится как никогда близким к природе, особенно на прогулках в парк или на речку.

Веселые ребячьи голоса на улице не стихают на улице до самой темноты. Летом, кроме обилия возможностей для отдыха, возникают и новые поводы для беспокойства за жизнь и здоровье детей. Очень важно проработать вопросы безопасности на улице, чтобы ребенок не потерялся, не обгорел на солнце, не получил тепловой удар. Детский сад целенаправленно занимается укреплением здоровья и закаливанием детей. К примеру, летом в меню обязательно присутствуют свежие фрукты и овощи, соки. В режим дня детей 3-7 лет в саду включают солнечно-воздушные ванны. Проводятся влажное обтирание, хождение босиком и обливания водой. Эту работу следует продолжить в поездках семьи на дачу, на море, во время отдыха в городе.

Тогда три летних месяца принесут максимальную пользу растущему организму.

Советы психологов по организации режима дня ребенка дошкольного возраста на лето.

Психологи единодушны во мнении, что соблюдение распорядка необходимо ребенку любого возраста (и взрослому).

Когда «биологические часы» настраиваются на определенный ритм, дети, как правило, меньше болеют, легче переносят переход из детского сада в школу. В правильном режиме дня обязательно присутствует физическая подвижность для развития ребенка, особенно его костно-мышечной системы.



9 моментов, на которые рекомендуют обратить особое внимание:

- Обеспечить ребенку длительность сна, соответствующую его возрасту и биологической потребности.
- Дети младших и средних групп детского сада в возрасте 3-5 лет спят 11-12,5 часов, из которых 2 часа приходится на дневной сон.
- Детям старшей и подготовительной группы в возрасте 5-7 лет на ночной сон отводят 10 часов и 1,5 часа – на дневной.
- Если ребенок летом не может уснуть в положенное ему время, потому что на улице еще светло, то затемняют помещение плотными шторами.
- Следует избегать недосыпа, а также слишком продолжительного сна, в результате чего появляются капризы, вялость, головная боль у детей.
- Нельзя допускать избыточной физической активности, длительного стояния, тяжелой работы. Недостаток подвижности тоже вредно отражается на детях.
- Если летние занятия детворы будут интересными, разнообразными, тогда вечером появляется чувство приятной усталости, облегчающее засыпание.
- Общая продолжительность пребывания ребенка на воздухе летом не должна быть меньше 4 часов.
- Правильный распорядок дня дошкольника включает в себя как развлечения, так и закаливание, посильную помощь взрослым, игры и творческие занятия.

Топ-5 летних закаливающих процедур

(проводятся в саду и дома 1-2 раза в день):

1. Воздушные ванны при температуре воздуха $+28...+30^{\circ}\text{C}$.
2. Солнечные ванны средней продолжительностью 20 минут.
3. Обтирание влажной губкой $+18...+20^{\circ}\text{C}$ (3–5 секунд).
4. Обливание теплой водой 5–10 секунд с постепенным снижением температуры до $+20^{\circ}\text{C}$.
5. Ходьба босиком по траве, песку, земле, речной или морской гальке.



Полезьа фрутков и овощей для детей.

Фруктовые, ягодные и овощные соки содержат все натуральные вещества свежих плодов, оказывают оздоравливающее действие на организм.

Периковый сок усиливает секрецию пищеварительных желез, обладает противорвотным действием. Помидоры полезны детям благодаря высокому содержанию калия, витамина С и каротина. Свежая морковь содержит 12 ферментов, витамины, органические кислоты, повышающие сопротивляемость организма инфекциям. Огурцы улучшают аппетит, а свежий сок плодов обладает бактерицидным действием. Капуста содержит 13 витаминов, в том числе провитамин D. Кабачки нормализуют перистальтику кишечника. Отвар груш хорошо утоляет жажду в жаркую погоду.

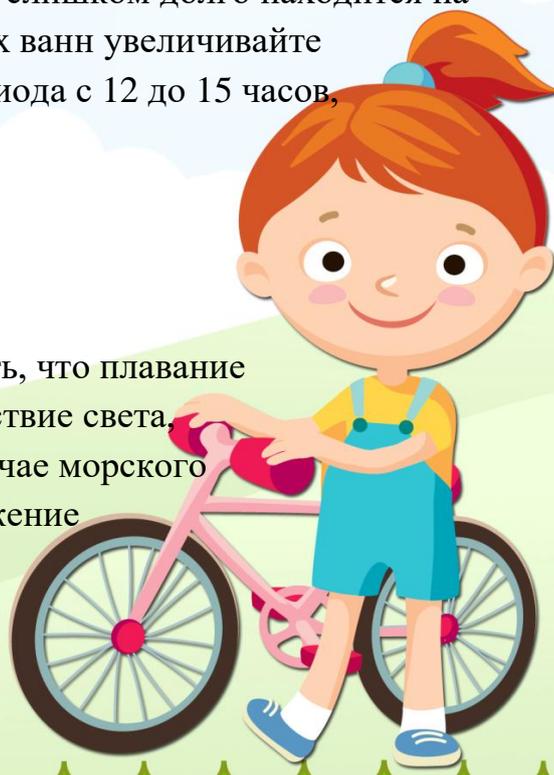
Безопасность ребенка летом: практические советы и рекомендации родителям.

Тепло способствует усиленному размножению бактерий, быстро растут их колонии в недоброкачественных продуктах питания. Овощи и фрукты обязательно мойте под проточной водой перед употреблением. Постоянно напоминайте ребенку о личной гигиене, ее первом незыблемом правиле — мыть руки перед едой. Кожа детей несовершенна, как и способность к терморегуляции, поэтому тепловые удары случаются чаще. Чтобы этого не произошло, одевайте ребенка по погоде в светлую одежду из натуральных тканей. В солнечный день обязателен легкий головной убор, достаточный запас питьевой воды. Избегайте солнечных ожогов — типичных травм летнего периода. Эти повреждения возникают, если кожа не подготовлена к приему больших доз ультрафиолета, или ребенок слишком долго находится на солнце. Продолжительность воздушно-солнечных ванн увеличивайте постепенно: с 3–5 до 20–40 минут. Избегайте периода с 12 до 15 часов, когда солнце очень активно.

Отдых с ребенком на море: советы и рекомендации родителям.

Отправляясь на море с ребенком, вы должны знать, что плавание в открытом водоеме – это одновременное воздействие света, воды, движения и воздуха. Учитывайте, что в случае морского купания присоединяется еще химическое раздражение солей и микроэлементов.

Посещайте с ребенком пляж с 9 до 11 и с 16 до 18 часов.



Проследите, чтобы ребенок не плавал натошак и раньше, чем через 1 час после еды. Для безопасности дайте ребенку специальный жилет или надувной круг, покажите, как пользоваться. Не оставляйте детей без присмотра, чтобы они не резвились в воде «до посинения». Организуйте чередование плавания, принятия солнечных и воздушных ванн, ходьбу босиком по песку или гальке для максимального оздоровительного эффекта.

Подготовка к школьному периоду: советы и рекомендации родителям.

Переход к обучению в стенах школы – переломный момент в развитии ребенка. До этого основной в его деятельности была игра, ей на смену приходит учеба. В плане подготовке к школе многое делают воспитатель детского сада и будущий учитель первоклашек. Перечислим то, о чем родителям надо позаботиться летом перед школой. Укрепляйте физическое состояние ребенка, регулярно занимайтесь с ним гимнастикой, зарядкой. Это поможет подготовить мускулатуру к сохранению одной и той же позы в течение 40-45 минут. Если есть нарушения работы глаз, органа слуха, пальцев, то в дальнейшем они могут стать одной из причин задержки в развитии, неуспеваемости. Проконсультируйтесь с врачом и своевременно примите меры. Обогащайте представления ребенка, давайте ему новую информацию и помогайте ее осмыслить, применить в игре или рисунке. Знания должны быть «живыми», побуждать мышление, воображение и творчество. Приучайте ребенка к поиску и установлению причинно-следственных связей. Для этого обсуждайте какое-либо явление, к каким изменениям оно привело. Продолжайте изучать с будущим первоклассником буквы и формируйте умение читать. Повторяйте называние чисел подряд (счет), геометрические фигуры, цвета, сравнивайте понятия маленький/большой, узкий/широкий, низкий/высокий. Тренируйте память разучиванием стихов, басен, потешек и песен, соответствующих возрасту ребенка. Рисуйте, лепите, конструируйте с ребенком, собирайте пазлы – все это способствует развитию мелкой моторики. Легче пойдет обучение письму и развитие речи, формирование внимания и усидчивости. Очень важны для успешной адаптации в школе социальные навыки: общительность, доброжелательность. Если ребенок стесняется, помогите ему преодолеть застенчивость. Объясните, как обращаться к взрослым и сверстникам, формулировать вопрос или просьбу.

Любите своих детей!

С уважением, коллектив детского сада «Кораблик».

