

Составитель: Зеленкина Л.П., воспитатель

Рекомендации для родителей «Скоро лето»



Лето — прекрасное время года, но и наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей. Семейный отдых – это максимально возможное количество времени, которое вы можете уделить своему ребенку. Для ребенка – это долгожданное событие, которое он тоже ждал весь год. Красота природы, тепло, чистый воздух, разнообразная полезная пища – все это оказывает благотворное влияние на детский организм. Чтобы отдых принес только удовольствие и пользу вам и вашему ребенку постарайтесь соблюдать некоторые правила:

- Если вы решили заниматься со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка.

Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, установите лимит использования гаджетов и пребывания в интернете. Проводите все свободное время на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол – это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий учебный год. Старайтесь формировать ценности здорового образа жизни. Необходимо закреплять полезные привычки: соблюдение режима дня, правильное питание, закаливание, физическую активность.

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, тины, коряг, острых камней.

При купании необходимо соблюдать правила:

Не разрешается купаться натошак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды

В воде дети должны находиться в движении

При появлении озноба немедленно выйти из воды

Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.

Осторожно: тепловой и солнечный удар!

Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой. Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежная. Загорать ребёнок может лёжа, а ещё лучше во время игр в движении.

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.

Постоянно напоминайте вашему ребёнку о правилах безопасности на улице:

- Не уходи далеко от своего дома, двора.
- Не бери ничего у незнакомых людей на улице. Сразу отходи в сторону.
- Не открывай дверь людям, которых не знаешь.
- Не садись в чужую машину.
- На все предложения незнакомых отвечай: «Нет!»

Общие правила

- Приучите детей всегда мыть руки перед употреблением пищи.
- Поскольку на лето приходится пик пищевых отравлений и заболеваний энтеровирусными инфекциями, следите за свежестью продуктов, всегда мойте овощи и фрукты перед употреблением.
- Соблюдайте питьевой режим, чтобы не допустить обезвоживания. Давайте ребенку очищенную природную воду без газа.
- Если ваш ребенок катается на велосипеде или роликах, приобретите ему защитный шлем, налокотники и наколенники.

Помните! Ребенок берёт пример с вас - родителей! Пусть ваш пример учит дисциплинированному поведению ребёнка на улице и дома. Старайтесь сделать все возможное, чтобы оградить детей от несчастных случаев!

Источник: vospitatelds.ru
39set.tvoyasadik.ru

shkolabeloyarskaya-r64