

Консультация для родителей

«Оздоровление детей в летний период»

Цель: Оздоровление и укрепление детского организма, развитие познавательных способностей детей в летний период.

Задачи: Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и укрепление здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.

Как правило, на первый план выходит проблема именно оздоровления детей летом. Хочется, чтобы любимое чадо и загорело, и витаминами на зиму запаслось, и не болело зимой... И мы, любящие родители, готовы для этого на всё. Но, не стоит забывать и о летнем отдыхе детей, поверьте, им он нужен не меньше, чем нам, взрослым. «От чего собственно должен отдыхать малыш? На работу он не ходит, над решением семейных проблем голову не ломает. Сходил в сад, поел, поспал, поиграл – и все дела!». Оказывается, ребенок, который уже ходит в детский сад, необходима смена обстановки. Он весь год просидел в комнате с еще пятнадцатью детьми, стойко выносил болезни и вынужден был слушать всех на свете. Поэтому такому ребенку нужен позитивный заряд на следующий год – его летний отдых должен быть полным новых впечатлений и путешествий, да и чтобы он смог осенью прихвастнуть перед ребятами из группы. То, что вы не летите этим летом за границу, не повод лишать ребенка впечатлений! Пусть он проведет пару месяцев у бабушки в деревне, но зато, каких месяцев! Вы просто обязаны придумать для малыша массу мероприятий, чтобы он не слонялся из угла в угол. Путешествие с компасом и палатками в соседний лес, картошечка, запеченная в костре, походы с папой на рыбалку, бассейн во дворе, дом на дереве, ловля бабочек – вот далеко не полный перечень развлечений. Это и вечерние просмотры звезд в телескоп, пряжки и поиски сокровищ, зарытых в саду (с картой и пистолетами, само собой, походы за орехами и ягодами, катание на велосипедах. Отдайте наследнику старый цифровик, и пусть фотографирует все, что видит. А в конце лета вы вместе сделаете фотоальбом «Мое лето». Если не далеко есть интересные места, обязательно сходите туда всей семьей! И не забудьте посетить цирк, который обязательно приедет летом в ваш городок. А вы знаете, что синоним слова оздоровление – закаливание. Да, и это вовсе не обливание по утрам холодной водой, и не прыжки в прорубь. Для детей закаливание – это отсутствие тепличных условий. Излишнее укутывание, оберегание от холода или жары, фанатическое отношение бабушек – это плохо! Летом ребенок должен жить по принципу – «счастливый ребенок – грязный ребенок». А самое лучшее оздоровление – лето в деревне (подальше от мегаполиса, с утра до вечера на воздухе, бассейн с

прохладной водой, бег по песочку босиком, кормление по требованию, присутствие положительных эмоций. Да, звучит странно, но так оно и есть. И, согласитесь, не так все это сложно организовать... если, конечно, захотеть. Скажу еще одну вещь, которая расстроит многих родителей – летними витаминами не запасешься. К нашему всеобщему сожалению. Поэтому совершенно бессмысленно запихивать силой в ребенка килограммы клубники или абрикос (кстати, все это может привести к кишечным расстройствам). Гораздо важнее, чтобы меню на отдыхе (у бабушки, на море, в лагере) как можно меньше отличалось от привычного для ребенка питания. Не забудьте доступно пояснить детям (особенно маленьким) основные правила питания летом. Так вы оградите свое чадо от неприятностей в виде отравлений и расстройств. Пару слов по поводу загара. Загар – совершенно бесполезная вещь! Однако он может быть очень опасен. Поверьте, суточную дозу витамина Д малыш получает, находясь лишь 5 минут на солнышке. Поэтому оттенок загара не говорит об «успешном оздоровлении». Наоборот, светлокотких деток нужно постоянно беречь от солнца (панамки, солнцезащитные лосьоны). Другое дело, если у ребенка есть хронические заболевания. Здесь назначение для оздоровления должен делать врач. Обычно аллергикам рекомендуют морской воздух (длительно, тем, у кого проблемы с пищеварением – курорт с лечением минеральной водой, детям с болезнями легких – горный воздух или соляные шахты. В любом случае, самолечением заниматься не стоит и перед поездкой лучше согласовать ее целесообразность с вашим лечащим доктором. Летний отдых и оздоровление детей – очень ответственное мероприятия, ведь от него зависит, как пройдет следующий год у вашего ребенка.

«Безопасность детей в летний период»

Лето – пора веселья и беззаботности, в особенности для наших детей. Родителям же остается быть чрезмерно внимательными, поскольку в местах отдыха могут таиться всякого рода опасности. Поэтому ознакомление с правилами безопасности в летний период чрезвычайно важно для всех мам и пап. Кстати, не помешает рассказать о них и детям. Безопасность на воде летом. Большинство семей предпочитают проводить жаркие летние дни на пляжах водоемов – озера, реки, моря. Взрослые и малыши с удовольствием купаются и загорают, дышат свежим воздухом. Однако вода может быть опасной. Поэтому перед поездкой на место отдыха следует изучить следующие рекомендации:

1. Не разрешайте купаться ребенку без вашего присмотра, особенно на матрацах или надувных кругах.
2. Отпускайте ребёнка в воду только в плавательном жилете или нарукавниках.
3. Не позволяйте детям играть в игры, где участники прячутся под водой или их «топят». Такие развлечения могут окончиться трагедией.
4. Не разрешайте заплывать за буйки и нырять в неизвестных местах водоема, поскольку камни и ветки деревьев часто приводят к травмам.
5. Контролируйте время пребывания ребенка в воде, чтобы не допустить переохлаждения.
6. Во избежание солнечных ожогов смазывайте кожу ребенка специальными солнцезащитными средствами. Безопасность на природе летом. Если вам удастся выбрать на природу (лес, парк, обязательно ознакомьтесь с правилами безопасности детей летом:
 1. В таких местах обычно много клещей, укусы которых опасны тяжелыми заболеваниями (энцефалит, болезнь Лайма). Поэтому ребенка лучше одеть в штаны и закрытую обувь. Причем брюки следует заправить в резинку носков. Не помешает и обработка поверхности одежды средствами от насекомых.
 2. Объясните ребенку, что запрещено трогать незнакомые грибы и кушать неизвестные ягоды или плоды, растущие в лесу – они могут быть ядовитыми.
 3. Во избежание укуса таких насекомых как шмели, осы, пчелы, расскажите, что нужно оставаться недвижимым, когда они поблизости.
 4. Не позволяйте ребенку подходить к животным, которые могут укусить его и заразить бешенством.

5. Ни в коем случае не оставляйте детей без присмотра – они могут заблудиться. Общие правила безопасности детей в летний период. К сожалению, опасности подстерегают детей не только в местах отдыха, но и на детской площадке, на дороге, в общественных местах. Однако следование рекомендациям поможет снизить риски:

1. Для ребенка обязательным является ношение головного убора на улице для предотвращения теплового или солнечного удара.

2. Приучите детей всегда мыть руки перед употреблением пищи.

3. Поскольку на лето приходится пик пищевых отравлений и заболеваний энтеровирусными инфекциями, следите за свежестью продуктов, всегда мойте овощи и фрукты перед употреблением.

4. Обязательно учите ребенка переходу по светофору, расскажите об опасности, которую несет автомобиль.

5. Расскажите детям о том, как правильно себя вести на детской площадке, в частности, катанию на качелях. К ним нужно подходить сбоку; садиться и вставать, дождавшись полной остановки; крепко держаться при катании.

6. Важно научить и правилам пожарной безопасности в летний период. Не позволяйте разводить костры без присутствия взрослых. Поясните опасность огненной стихии в быстром распространении на соседние объекты.

7. Соблюдайте питьевой режим, чтобы не допустить обезвоживания. Давайте ребенку очищенную природную воду без газа.

8. Если ваше чадо катается на велосипеде или роликах, приобретите ему защитный шлем, налокотники и наколенники. Следование простым рекомендациям поможет обезопасить жизнь и здоровье вашего ребенка и позволит провести летние каникулы с максимальным удовольствием.