

Памятка для родителей «Вот и лето пришло!»

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. Вместе с тем возникает немало вопросов, как это лучше сделать. И здесь, как нам кажется, в известной мере Вам могут пригодиться наши советы.



В летние месяцы родители стараются вывезти детей за город – на дачу, в деревню, к морю, чтобы дать возможность детям хорошо отдохнуть, надышаться свежим воздухом, накупаться и набраться сил перед зимой. Поэтому дайте возможность детям побегать босиком, особенно утром, так как хождение босыми ногами по росе обладает замечательным эффектом закаливания. Также дети очень любят играть на песке около воды, охотно заходят в воду, стоят в ней. Но не надо заставлять ребенка сразу купаться, пусть он сам проявит желание. Не забывайте поить ребенка, ведь в жаркий день ему особенно требуется много жидкости. Введите в рацион ребенка больше сезонных овощей и фруктов. Не забывайте в летний период о головном уборе для ребенка (панамка, кепка), в жару ребенку необходимо играть в затененном и прохладном месте (навес, веранда).

Желаем Вам и детям полезного и безопасного лета!

МБДОУ Д/С 13
«Теремок»
Группа № 9
«Знайки»
Воспитатели: Е.А.
Бортник,
И.В. Гнилевская