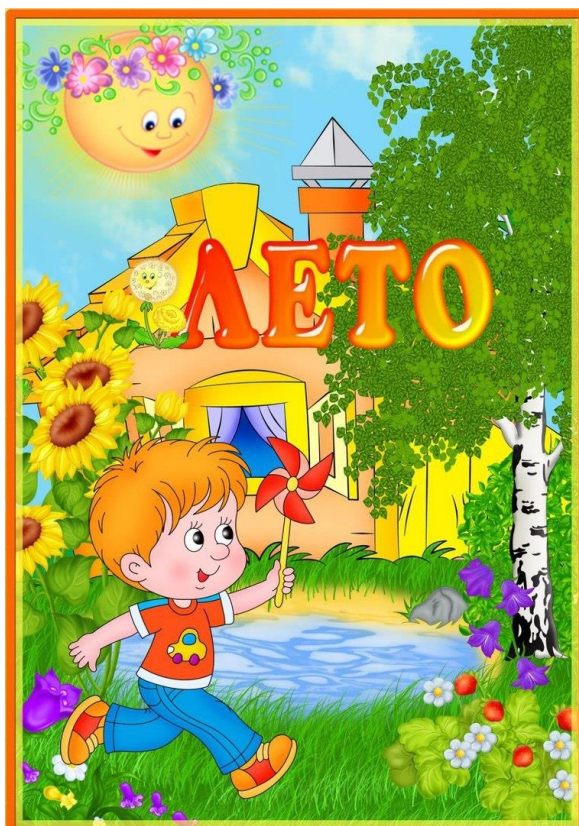


Консультация для родителей

Как оздоровить ребенка летом



воспитатели группы компенсирующей
направленности (логогруппы)
Л.Ю. Белаш
Л.Н. Кныпа

Лето — самое благоприятное время, когда необходимо использовать все имеющиеся возможности для оздоровления ребенка. Летом дети должны быть на свежем воздухе как можно дольше. Прогулки, игры, физкультурные занятия — лучший отдых.

Не рекомендуется допускать значительных отклонений в режиме дня: время пробуждения и отхода ко сну должны быть примерно такими, как во время учебного года, или изменены в разумных пределах. Рацион должен содержать достаточное количество молочных и мясных продуктов, свежих фруктов и овощей. Лето — самый благоприятный период для восполнения недостатка витаминов. Детям с хроническими заболеваниями полезно оздоровление в условиях санатория. Родителям следует воспользоваться каникулярным временем, чтобы проконсультировать ребенка у врачей и провести курс физиотерапевтических процедур.

В целях предотвращения психологического дискомфорта, конфликтов, заболеваний следует ребенка заранее подготовить к летнему отдыху.

Наши рекомендации

Планируйте летний отдых вместе с детьми. При этом помните, что прогулки, игры, физкультурные и спортивные занятия на свежем воздухе должны быть ежедневными.

Для начала детям не помешало бы отоспаться вволю! Известно, что многие детей недосыпают 1-1,5 и даже иногда и 2 часа. А ведь детские неврозы наиболее часто развиваются в результате систематического недосыпания.

Максимально оградите ребенка от компьютера или хотя бы сократите пользование им до гигиенически рекомендуемых норм (7 минут — дети до 5 лет; 10 минут — дети 6 лет).

Максимально используйте для укрепления здоровья эффективные и доступные закаливающие средства — солнце, воздух и воду.

Солнце — это тепло, хорошее настроение, здоровье. Однако избыточное облучение солнечным светом имеет отрицательный эффект: солнечные ожоги, расстройства сердечнососудистой системы, дыхания, вялость, раздражительность, головокружение в результате теплового и солнечного ударов. Детям не следует специально загорать на открытом солнце. Гораздо безопаснее, комфортнее — среди зелени, под тентом, по возможности в отдалении от проезжих дорог, промышленных предприятий.

Во избежание перегрева необходимо голову покрыть шляпой, кепкой, панамой. Температура воздуха в тени должна быть 20°-22°С. Нельзя принимать солнечные ванны натошак и ранее чем через 1-1,5 часа после еды. Лучшее время — с 9 до 11 часов и с 16 до 18 часов.

В первые 2-3 дня пребывание под открытыми солнечными лучами должно составлять не более 5 минут, затем время постепенно увеличивают. Длительность солнечных ванн строго индивидуальна: зависит от возраста, типа кожи, состояния ребенка.

Желательно, чтобы дети не лежали на открытом солнце, а играли, бегали, попадая то на солнце, то в тень. Солнечные ванны противопоказаны детям с повышенной температурой тела, недомоганием, головной болью.

На прогулки необходимо брать с собой минеральную, питьевую в бутылках или кипяченую охлажденную (но не ледяную) воду, которую надо пить в небольших количествах маленькими глотками, а также соки или фрукты.

В жаркие дни дети должны носить одежду только из натуральных тканей. В качестве хорошей защиты подойдут вещи из хлопка и льна, лучше отдавать предпочтение цветным тканям (красным, зеленым, желтым, оранжевым, синим), нежели однотонным светлым. Одежда светлых тонов (в особенности белая) в большей степени пропускает солнечные лучи. Одежда из химических волокон «не дышит» (в ней ребенок потеет) и к тому же пропускает от 13 до 25% излучения.

Исключительно сильное влияние на организм ребенка оказывают морские купания (вода имеет сложный химический состав). Очень полезен морской воздух. Купание в море разрешается детям с двух лет. Начинать эти процедуры можно при температуре воды не ниже 20° С. При первых купаниях ребенок по существу только окунается, находясь в воде 20-30 секунд. Постепенно продолжительность пребывания в воде увеличивается до 3-5 минут. Необходимо внимательно следить за состоянием здоровья ребенка и его реакцией на купание. Многие дети любят играть на песке около воды. Периодически они сами забегают в воду. Такой вариант — отличная закаливающая процедура.

Позвольте ребенку по утрам бегать босиком по росе. Кратковременное воздействие холодной воды на стопы приводит к тому, что сосуды стоп и одновременно сосуды носоглоточной области сужаются, а затем резко расширяются. В результате кровообращение в области носоглотки усиливается, создавая надежную преграду для болезнетворных бактерий и вирусов. Кроме того, хождение по росе считается профилактикой плоскостопия.

Также важно наполнить летний период ребенка развлечениями, увлекательными занятиями. Помочь в решении этой задачи могут различные игры и упражнения. Предлагаю ознакомиться с некоторыми из них.

Спортзал на улице:

Во время прогулки по лесу, можно поиграть и поупражняться, используя основные виды движений (*ходьба, бег, прыжки, метание, равновесие, лазание и ползание*).

Например:

- Побегать друг за другом между деревьями, пенёчками «змейкой» не задевая их;
- По тропинке бежать быстро и очень тихо, чтобы не было слышно хруста веток под ногами;
- Пробежать или проползти под низко растущими ветками деревьев, стараясь не задеть их;
- Побегать между деревьями в различных направлениях;
- Прыжки через ветки, палочки, лежащие на земле, на двух ногах, вперед, в стороны влево, вправо продвигаясь вперед;
- Спрыгнуть с поваленного дерева, пенёчка приземляясь мягко на полусогнутые ноги;

- Подпрыгивать на двух ногах, продвигаясь вперед от дерева к дереву, вокруг куста, перепрыгивать через кучи шишек.
- Прыжки вверх, стараясь коснуться веточки на дереве (*кто выше прыгнет*).
- Ходьба по стволу поваленного дерева, дощечке сохраняя равновесие.
- Перешагивание поочередно правой и левой ногой с камня на камень, с кочки на кочку, с пенечка на пенёчек.

Собираясь на прогулку, возьмите с собой веревочку, используя её также для выполнения упражнения на равновесие. Выкладываем веревку прямо на асфальте, земле, песке, тропинке в лесу ровно или с изгибами. Теперь попросите ребенка аккуратно, не оступаясь, пройти по веревке, в прямом направлении, боком приставным шагом сохраняя равновесие.

Ваш путь пролегает по плохо асфальтированной дороге, выложенной тротуарной плиткой или лесной тропинке. Отлично!

Ямки, неровности на дороге, а также лужи - перепрыгиваем, трещины перешагиваем, а тротуарная плитка сойдет за кочки, пенёчки на болоте, по которым или через которые нужно прыгать, перешагивать поочередно правой и левой ногой, на каждую плиточку, через несколько плиточек, увеличивая расстояние.

Бордюр, на пешеходной части дороги, превращается в гимнастическое бревно, по которому нужно ходить, сохраняя равновесие, а также запрыгивать и спрыгивать с него на двух ногах вместе, приземляясь мягко на полусогнутые ноги.

Подвижные игры с детьми на прогулке.

«Подбрось и поймай»

Мяч, который можно взять с собой на прогулку, отдых, отправляясь в лес или к водоёму, а также можно обойтись и без личного инвентаря используя, шишки. Подбрасывая мяч, шишку вверх и ловля двумя руками, не прижимая к себе. Ударяя мяч о землю ловить двумя руками. Перебрасывая мяч, шишку другу другу ловля двумя руками.

«Вышибалы»

Родители стараются попасть мячом в ребёнка. Потом меняются местами. Мяч ловим двумя руками, бросаем, вышибаем одной рукой от плеча

«Съедобное - несъедобное»

В игре можно использовать мяч, шишки и другие безопасные предметы.

«Кто дальше бросит»

Лучший материал для этого еловые и сосновые шишки, мелкие камешки с берега реки или озера.

Упражнения на метание на дальность удобно проводить в виде соревнования. Например, бросая камушек с берега, круги на воде помогут выявить победителя.

«Точно в цель»

Метание в цель интересно отрабатывать, бросая шишки в определенное пространство между ветками деревьев, в пустое дупло, в ведро, корзину или в коробку.

В водоеме можно расположить корабли из бумаги или сосновой коры, в которые можно атаковать с расстояния 1-2 метра, шишками или камешками. После игры все корабли, шишки, камни нужно обязательно убрать, чтобы не загрязнять водоем.

«Сбей шишки»

На пне горкой раскладываются шишки. Участники игры должны постараться шишкой, камушками сбить все шишки. Выигрывает тот, кто сделает это, используя меньше бросков. *(Бросаем правой, левой рукой, снизу, от плеча).*

«Заполни ямку»

В небольшую ямку, забрасывают шишки, камушки или другие мелкие безопасные предметы, до тех пор, пока ямка не заполнится. Расстояние 3 метра. *(Бросаем правой, левой рукой, снизу, от плеча).*

«Кто быстрее добежит»

Дети по сигналу бегут до указанного места (дерево, пень, куст и др., можно использовать флажок, платок, как ориентир). Выигрывает тот, кто первым выполнит задание.

«Медвежата»

Дети совместно с родителями изображают медвежат. По команде *«за малиной»* опираясь на ладони и ступни, не касаясь коленками земли ползание на четвереньках по прямой до обозначенной линии. Расстояние не более 2,5 метров.

«Проползи и не задень»

Для ползания, переползания и подлезания подойдут поваленные деревья, пенёчки, скамейки, низко растущие ветки деревьев (ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени, а также, подлезать, складываясь в комочек, не касаясь руками земли).

Вообще на улице, природе, можно устроить грандиозный спортзал, не имея при себе никакого спортивного инвентаря.

Все необходимое прямо под рукой или ногой, нужно только правильно это использовать.

Важно, чтобы избежать травм, все игры, упражнения с выполнением основных видов движений проходили исключительно совместно с родителями, которые помогают детям и подстраховывают их.

Соблюдение перечисленных довольно простых рекомендаций обезопасит летний отдых, сохранит и укрепит здоровье детей.