****

**Консультация для родителей**

**«О летнем отдыхе детей»**

Лето – особенный период в жизни ребенка, широко открывающий дверь в мир природы. Также это замечательное время для путешествий, отдыха, закаливания и оздоровления детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим временем. Здесь пригодятся советы, как лучше это сделать.

Выбирая для ребенка место для летнего отдыха, следует учитывать особенности его здоровья, нервной системы. Детям с ослабленным здоровьем на юге лучше отдыхать и лечиться в специализированных санаториях, где они проходят акклиматизацию и лечение под наблюдением врачей. Пребывание в горах, особенно в местах, где растут сосны, благотворно влияет на сосудистую и нервную систему.

 Неорганизованный отдых у моря, обычно, требует больших усилий со стороны родителей по выполнению режима дня и правил питания. Иначе могут быть неприятные последствия, такие как солнечные ожоги, ухудшения сна, аппетита и солнечные удары. Также следует помнить и о том, что после возвращения домой снова требуется акклиматизация, которая не у всех детей проходит легко.

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Однако их здесь может ждать ещё одна опасность – перегрев организма. И если более старшим дошкольникам разрешается немного загорать, то малышам прямые солнечные лучи могут причинить вред, поэтому их пребывания под прямыми солнечными лучами лучше ограничить.

Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Однако для детей до трёх лет такие ванны лучше проводить под навесом или в тени деревьев. Продолжительно первой ванны должна быть около 5 минут, затем время постепенно увеличивается до 30 – 40 минут. Световоздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом. Лучшее время для проведения — с 9 до 12 часов, на юге — с 8 до 10 часов. Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой. Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны. Загорать ребёнок может лёжа, а ещё лучше во время игр и движении.

Купание – это прекрасное закаливающее средство

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, глубокой тины, коряг, острых камней. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.

**При купании необходимо соблюдать правила:**

1. Не разрешается купаться натощак и раньше чем через 1-1, 5 часа после еды
2. В воде дети должны находиться в движении
3. При появлении озноба немедленно выйти из воды
4. Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.

Приятного отдыха!

Подготовила: воспитатель Саяпина Л.В.

Литература:

1. Сысоева М.Е. «Организация летнего отдыха детей: Учебно-методическое пособие.» – М., 1999 г.

2. Титов С.В. «Здравствуй, лето». – Волгоград: Издательство «Учитель», 2001.