

## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ НА ЛЕТО



Лето представляет большие возможности для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей, развития их познавательного интереса и экологической культуры. В летнее время создаются наиболее оптимальные возможности для проведения оздоровительной работы в дошкольном учреждении и дети большую часть времени проводят на свежем воздухе, усиленно занимаются посильным трудом, работая в саду, на огороде; с ними активнее проводят различные закаливающие процедуры.

### *Долгожданный летний период – что он значит для ребенка и родителей.*

Летом детские сады практикуют прием детей и проведение утренней зарядки на участке. Спортивные соревнования, посильный труд — тоже проходят на свежем воздухе. Ознакомление с окружающим миром становится как никогда близким к природе, особенно на прогулках в парк или на речку. Веселые ребячьи голоса на улице не стихают на улице до самой темноты. Летом, кроме обилия возможностей для отдыха, возникают и новые поводы для беспокойства за жизнь и здоровье детей. Очень важно проработать вопросы безопасности на улице, чтобы ребенок не потерялся, не обгорел на солнце, не получил тепловой удар. Детский сад не берет на себя функции медицинских учреждений, но целенаправленно занимается укреплением здоровья и закаливанием детей. К примеру, летом в меню обязательно присутствуют свежие фрукты и овощи, соки. В режим дня детей 3-7 лет в саду включают солнечно-воздушные ванны. Проводятся влажное обтирание, хождение босиком и обливания водой. Эту работу следует продолжить в поездках семьи на дачу, на море, во время отдыха в городе. Тогда три летних месяца принесут максимальную пользу растущему организму.

### *Советы педиатров по организации режима дня ребенка дошкольного возраста на лето.*



Насколько строгим должен быть режим дня летом, и нужен ли он? Педиатры единодушны во мнении, что соблюдение распорядка необходимо ребенку любого возраста (и взрослому). Когда «биологические часы» настраиваются на определенный ритм, дети, как правило, меньше болеют, легче переносят переход из детского сада в школу. В правильном режиме дня обязательно присутствует физическая подвижность для развития ребенка, особенно его костно-мышечной системы.

### **9 моментов, на которые педиатры рекомендуют обратить особое внимание:**

- Обеспечить ребенку длительность сна, соответствующую его возрасту и биологической потребности.
- Дети младших и средних групп детского сада в возрасте 3-5 лет спят 11-12,5 часов, из которых 2 часа приходится на дневной сон.
- Детям старшей и подготовительной группы в возрасте 5-7 лет на ночной сон отводят 10 часов и 1,5 часа – на дневной.
- Если ребенок летом не может уснуть в положенное ему время, потому что на улице еще светло, то затемняют помещение плотными шторами.
- Следует избегать недосыпа, а также слишком продолжительного сна, в результате чего появляются капризы, вялость, головная боль у детей.
- Нельзя допускать избыточной физической активности, длительного стояния, тяжелой работы. Недостаток подвижности тоже вредно отражается на детях.
- Если летние занятия детворы будут интересными, разнообразными, тогда вечером появляется чувство приятной усталости, облегчающее засыпание.
- Общая продолжительность пребывания ребенка на воздухе летом не должна быть меньше 4 часов.
- Правильный распорядок дня дошкольника включает в себя как развлечения, так и закаливание, посильную помощь взрослым, игры и творческие занятия.



## Топ-5 летних закаливающих процедур (проводятся в саду и дома 1-2 раза в день):



1. Воздушные ванны при температуре воздуха +28...+ 30°C.
2. Солнечные ванны средней продолжительностью 20 минут.
3. Обтирание влажной губкой +18...+20°C (3–5 секунд).
4. Обливание теплой водой 5–10 секунд с постепенным снижением температуры до +20°C.
5. Ходьба босиком по траве, песку, земле, речной или морской гальке.

### ***Питание ребенка в летнее время: рекомендации педиатров.***

Продукты, готовые блюда обеспечивают растущий организм всеми необходимыми веществами и энергией. Но пищеварительные соки у детей слабее, чем у взрослых, а кишечник меньше сопротивляется бактериям и токсинам. Летом расстройства пищеварения возникают чаще и протекают тяжелее, поэтому выбору рациона в теплое время года следует уделить повышенное внимание. Питание ребенка должно быть калорийным. В теплый период потребности организма в энергии снижаются, но растущий организм должен получать необходимый «строительный материал». Родителям важно знать, что общепринятые нормы – это не догма. Правильность питания ребенка определяется не только количеством и составом пищи. Нормальное, соответствующее возрасту физическое и психомоторное развитие, — главный критерий для оценки рациона. Например, к трем годам ребенок должен получать в сутки на 1 кг массы тела (примерно): 4 г белков, 4,5 г жиров, 15 г углеводов. Это количество продуктов дает в среднем 100 ккал на 1 кг массы. Но есть дети, которые хорошо развиваются при поступлении в организм всего 1,5 г белка на 1 кг массы.

### **8 рекомендаций педиатров по организации питания детей летом.**

1. Если ребенок в жаркую погоду отказывается от еды, то предложите ему один кисло-сладкий фрукт, тогда аппетит улучшится.
2. К вечеру на улице становится прохладнее, потребность в еде дает о себе знать. Проследите, чтобы за ужином ребенок не перегрузил желудок, не наедался на ночь.
3. Составляйте детское меню, в котором примерно 50% белков дают продукты животного происхождения (мясо, творог, сыр, йогурт, молоко, яйца, нежирные сорта морской рыбы, говяжья печень).
4. Предпочтительнее в мясных блюдах телятина, грудка курицы, индюшки, мясо кролика. Полноценные, необходимые растущему организму жиры ребенок должен получать с яичным желтком, сливочным маслом.

5. Содержание растительных жиров в питании ребенка составляет 25%. Свежие овощи и фрукты обязательно включайте в ежедневный рацион летом.

6. Это доступные источники углеводов, ферментов и витаминов для детского организма. Кабачки, морковь, картофель, брокколи подвергайте тепловой обработке.

7. Помидоры, редис, огурцы, листья салата, лук дети потребляют в свежем виде.

8. Летом происходит усиленное выделение пота с минеральными солями.

Эти потери организму надо компенсировать. В жаркую погоду для утоления жажды давайте ребенку очищенную негазированную воду.



### *Польза фруктов и овощей для детей .*



Фруктовые, ягодные и овощные соки содержат все натуральные вещества свежих плодов, оказывают оздоровляющее действие на организм. Персиковый сок усиливает секрецию пищеварительных желез, обладает противорвотным действием. Помидоры полезны детям благодаря высокому содержанию калия, витамина С и каротина. Свежая морковь содержит 12 ферментов, витамины, органические кислоты, повышающие сопротивляемость организма инфекциям. Огурцы улучшают аппетит, а свежий сок плодов обладает бактерицидным действием. Капуста содержит 13 витаминов, в том числе провитамин D. Кабачки нормализуют перистальтику кишечника. Отвар груш хорошо утоляет жажду в жаркую погоду.



### ***Безопасность ребенка летом: практические советы и рекомендации родителям.***



Тепло способствует усиленному размножению бактерий, быстро растут их колонии в недоброкачественных продуктах питания. Овощи и фрукты обязательно мойте под проточной водой перед употреблением. Постоянно напоминайте ребенку о личной гигиене, ее первом незыблемом правиле — мыть руки перед едой. Кожа детей несовершенна, как и способность к терморегуляции, поэтому тепловые удары случаются чаще. Чтобы этого

не произошло, одевайте ребенка по погоде в светлую одежду из натуральных тканей. В солнечный день обязателен легкий головной убор, достаточный запас питьевой воды. Избегайте солнечных ожогов — типичных травм летнего периода. Эти повреждения возникают, если кожа не подготовлена к приему больших доз ультрафиолета, или ребенок слишком долго находится на солнце.

Продолжительность воздушно-солнечных ванн увеличивайте постепенно: с 3–5 до 20–40 минут. Избегайте периода с 12 до 15 часов, когда солнце очень активно. При необходимости нанесите детский солнцезащитный крем. Домашняя аптечка должна быть укомплектована такими препаратами, как парацетамол, йод, зеленка, перекись водорода, крем с декспантенолом (витамином В5). Летом востребованы детские солнцезащитные кремы, репелленты для отпугивания насекомых.

### ***Отдых с ребенком на море: советы и рекомендации родителям.***



Отправляясь на море с ребенком, вы должны знать, что плавание в открытом водоеме – это одновременное воздействие света, воды, движения и воздуха. Учитывайте, что в случае морского купания присоединяется еще химическое раздражение солей и микроэлементов. Посещайте с ребенком пляж с 9 до 11 и с 16 до 18 часов. Проследите, чтобы ребенок не плавал натошак и раньше, чем через 1 час после еды. Для безопасности дайте ребенку специальный жилет или надувной

круг, покажите, как пользоваться. Не оставляйте детей без присмотра, чтобы они не резвились в воде «до посинения». Организуйте чередование плавания, принятия солнечных и воздушных ванн, ходьбу босиком по песку или гальке для максимального оздоровительного эффекта. Более подробно о том, как отправиться на море с ребенком и что нужно ему взять, вы можете узнать здесь: [Что нужно взять ребенку на море: советы молодым родителям](#)

**Родители помните, что ребенок идет на водоем, только в сопровождении взрослых!**

**Рекомендации родителям (чему необходимо научить детей):**



- Купаться можно в разрешенных местах, в купальнях или на оборудованных пляжах.
- Для купания выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном.
- Не купайтесь в запрещенных и необорудованных для купания местах (у плотин, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд).

**Помните, что при купании категорически запрещается:**

- заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания;
- подплывать близко к проходящим катерам, весельным лодкам, гидроциклам;
- взбираться на технические предупредительные знаки;
- прыгать в воду с лодок, катеров и других плавательных средств;
- купаться в вечернее время после захода солнца;
- прыгать в воду в незнакомых местах;
- купаться у крутых, обрывистых берегов.
- Помните, что после еды разрешается купаться не раньше чем через полтора-два часа.
- Во время купания не делайте лишних движений, не переутомляйте себя.
- Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко.
- Помните, что причиной гибели на воде часто бывает сковывающая его движения судорога.

**Причины этому следующие:**

- переохлаждение в воде;
- переутомление мышц;
- купание незакалённого организма в воде с низкой температурой;

**Во всех случаях рекомендуется по возможности выйти из воды.**