

Летний период позволяет в полной мере воспользоваться благами природного окружения — солнцем, воздухом, водой, растениями. Еще в древности врач Авиценна считал эти факторы основными для сохранения здоровья, к ним же причислял рациональное питание, движение, сон, обмен веществ, эмоции. Рассмотрим, как в теплое время года сочетать оздоровление, закаливание ребенка с его правильным питанием и всесторонним развитием.

Содержание:

1. Долгожданный летний период — что он значит для ребенка и родителей
2. Советы педиатров по организации режима дня ребенка дошкольного возраста на лето
3. Питание ребенка в летнее время: рекомендации педиатров
4. Безопасность ребенка летом: практические советы и рекомендации родителям
5. Отдых ребенка в городе: советы родителям
6. Отдых с ребенком летом на даче: советы родителям
7. Отдых с ребенком на море: советы и рекомендации родителям
8. Подготовка к школьному периоду: советы и рекомендации родителям
9. Летний период оздоровления детей – большая ответственность взрослых

*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 оздоравливающее 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 ребенка в городе: советы родителям .*

Во время поездок на легковом автомобиле, если нет детского кресла, то посадите ребенка на заднем сиденье посередине или справа. Объясните ребенку, что неподходящие для детских игр места – стоянки личного транспорта, стройплощадки, подвалы и открытые люки канализации. Соблюдайте правила поведения на улице: возьмите ребенка за руку, на тротуаре держитесь подальше от проезжей части, переходите дорогу по пешеходному переходу. Разъясните детям, как опасно играть вблизи автотранспорта. Летом на улицах становится больше бродячих собак и кошек, они могут быть переносчиками заболеваний, часто ведут себя агрессивно. Не разрешайте детям подходить близко к животным, приманивать их едой. Сорняки во дворе не подходят ребенку для игр в магазин, рынок, дочки-матери. Объясните, что эти растения не желательно трогать руками и нельзя брать в рот.

*Отдых с ребенком летом на даче: советы родителям .*

Укусы клещей, пчел, ос и комаров могут быть опасными с точки зрения тех инфекций, что разносят животные, и аллергических реакций со стороны организма ребенка. Для защиты от насекомых применяйте репелленты с натуральными компонентами. Если ужалила оса или пчела, то сначала удалите жало, затем протрите кожу спиртом и приложите на 50 секунд лед, обернутый марлей.



Пчелиные или комариные укусы у детей могут сопровождаться отеками, сильным покраснением, раздражением и зудом.

Проконсультируйтесь с педиатром о применении в таких случаях противоаллергических препаратов. При оказании первой помощи клеща удалите пинцетом, как бы «выкручивая» его из кожи против часовой стрелки. Обработайте место укуса перекисью водорода, затем йодом. Летом много соблазнов в виде даров леса, но не все привлекательные ягоды и грибы съедобны. Приучайте детей не собирать неизвестные им растения. Ребенку следует объяснить, как укрыться во время грозы и молнии. Грозовые разряды опасны для людей, поэтому надо переждать непогоду в помещении, закрыть балконную дверь, форточки.

*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 .

*Подготовка к школьному периоду: советы и рекомендации родителям .*

Переход к обучению в стенах школы – переломный момент в развитии ребенка. До этого основной в его деятельности была игра, ей на смену приходит учеба. В плане подготовке к школе многое делают воспитатель детского сада и будущий учитель первоклашек. Но готовность к обучению – это не только овладение чтением и счетом. Есть и другие, не менее важные показатели. Перечислим те, о которых родителям надо позаботиться летом перед школой. Укрепляйте физическое состояние ребенка, регулярно занимайтесь

с ним гимнастикой, зарядкой. Это поможет подготовить мускулатуру к сохранению одной и той же позы в течение 40-45 минут. Если есть нарушения работы глаз, органа слуха, пальцев, то в дальнейшем они могут стать одной из причин задержки в развитии, неуспеваемости. Проконсультируйтесь с врачом и своевременно примите меры. Обогащайте представления ребенка, давайте ему новую информацию и помогайте ее осмыслить, применить в игре или рисунке. Знания должны быть «живыми», побуждать мышление, воображение и творчество. Приучайте ребенка к поиску и установлению причинно-следственных связей. Для этого обсуждайте какое-либо явление, к каким изменениям оно привело. Продолжайте изучать с будущим первоклассником буквы и формируйте умение читать. Повторяйте название чисел подряд (счет), геометрические фигуры, цвета, сравнивайте понятия маленький/большой, узкий/широкий, низкий/высокий. Тренируйте память разучиванием стихов, басен, потешек и песен, соответствующих возрасту ребенка. Рисуйте, лепите, конструируйте с ребенком, собирайте пазлы – все это способствует развитию мелкой моторики. Легче пойдет обучение письму и развитие речи, формирование внимания и усидчивости. Очень важны для успешной адаптации в школе социальные навыки: общительность, доброжелательность. Если ребенок стесняется, помогите ему преодолеть застенчивость. Объясните, как обращаться к взрослым и сверстникам, формулировать вопрос или просьбу.

*Летний период оздоровления детей – большая ответственность взрослых.*

Непринужденная атмосфера сезона отпусков порой расслабляет родителей настолько, что они забывают о значении лета для детей. Они жаждут путешествий, отдыха за городом и на море, где могут развлечься и проявить себя. Поэтому возможностями летнего периода следует распорядиться с наибольшей пользой для всей семьи, для ребенка. Надо быть готовыми к проблемам акклиматизации детей при значительной удаленности курортов от мест проживания. Большую опасность для ребят из северных регионов таят в себе прямые солнечные лучи – вызывают ожоги, перегрев организма. Другая питьевая вода, новые продукты питания могут привести к заболеваниям, испортить отдых. Только продумав все до мелочей, подготовившись встретить трудности «во

всеоружии», можно рассчитывать на удачный летний сезон. Перечисленные в статье советы и рекомендации охватывают самые главные аспекты оздоровительного периода. Ничего сложного в каждом из пунктов нет, все они вытекают из сегодняшних реалий и призваны облегчить задачи родителей.

### **Источник**

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2021/05/25/rekomendatsii-dlya-roditeley-v-letniy-period>