





ЛЕТНИЙ ОТДЫХ С РЕБЁНКОМ:

УКРЕПЛЯЕМ ЗДОРОВЬЕ И БЕРЕЖЁМ СИЛЫ

Консультация для родителей



**ДЕТСТВО И ЛЕТО СОЗДАНЫ ДРУГ ДЛЯ ДРУГА:
В НИХ ЕСТЬ БЕЗЗАБОТНОСТЬ, РАДОСТЬ И
БЕСКОНЕЧНАЯ СВОБОДА.**





ЛЕТО – ИДЕАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СИЛ, УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК У РЕБЁНКА. ОДНАКО ЖАРКАЯ ПОГОДА, АКТИВНОЕ СОЛНЦЕ И СМЕНА РЕЖИМА ТРЕБУЮТ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ К ЗДОРОВЬЮ МАЛЫША.

ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ РЕКОМЕНДАЦИИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СДЕЛАТЬ ЛЕТНИЙ ОТДЫХ НЕ ТОЛЬКО ПРИЯТНЫМ, НО И ПОЛЕЗНЫМ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ РЕБЁНКА.



СОЛНЕЧНАЯ АКТИВНОСТЬ: КАК ИЗБЕЖАТЬ ПЕРЕГРЕВА

Солнце – источник витамина D, но его избыток опасен для детей.

- ✓ **Правила безопасного пребывания на солнце:**
 - Гуляйте до 11:00 и после 16:00, когда солнце менее агрессивно.
 - Обязательно надевайте лёгкий головной убор (панама, кепка с козырьком).
 - Используйте детский солнцезащитный крем (SPF 30-50), обновляя его каждые 2 часа.
 - Одежда должна быть светлой, из натуральных тканей (хлопок, лён).

- ✗ **Опасные признаки перегрева:**
 - Покраснение кожи, вялость, головная боль, тошнота.
 - Что делать? Увести в тень, дать прохладную воду, обтереть влажным полотенцем.





ВОДНЫЙ РЕЖИМ: ПРЕДОТВРАЩАЕМ ОБЕЗВОЖИВАНИЕ

В жару дети теряют много жидкости, но не всегда просят пить.

✓ Как поддерживать баланс?

- Предлагайте чистую воду, несладкий компот, морс каждые 30–40 минут.
- Ограничьте газировку, магазинные соки (много сахара!).
- Фрукты с высоким содержанием воды (арбуз, дыня, огурец) – отличный перекус.

ПИТАНИЕ ЛЕТОМ: ЛЁГКОСТЬ И ПОЛЬЗА

В жару аппетит снижается, а риск пищевых отравлений возрастает.

✓ Правила здорового питания:

- Свежие сезонные продукты (овощи, фрукты, ягоды).
- Лёгкие блюда: овощные супы, творог, йогурты, каши.
- Гигиена: тщательно мойте руки, фрукты и овощи.

✗ Что исключить?

- Фастфуд, жирную пищу, сладости в большом количестве.
- Скоропортящиеся продукты (мясные деликатесы, молочные продукты без холодильника).



ЗАКАЛИВАНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Лето – лучшее время для естественного закаливания!

✓ Полезные процедуры:

- Ходение босиком по траве, песку, гальке (укрепляет стопы и иммунитет).
- Воздушные ванны – давайте ребёнку побегать в лёгкой одежде.
- Купание в водоёмах (температура воды не ниже 22°C, время – 5–10 минут для начала).

✓ Активные игры:

- Плавание, игры с мячом, катание на велосипеде.
- Важно! Чередуйте активность и отдых в тени.



РЕЖИМ ДНЯ: БАЛАНС АКТИВНОСТИ И ОТДЫХА

Даже на каникулах важно соблюдать ритм, чтобы не переутомлять ребёнка.

✓ Рекомендации:

- Дневной сон (особенно для дошкольников).
- Вечером – спокойные игры, чтобы легче заснуть.
- Избегайте долгих поездок в жару – дети устают быстрее взрослых.

ЛЕТНИЙ ОТДЫХ – ЭТО НЕ ТОЛЬКО РАЗВЛЕЧЕНИЯ, НО И ВОЗМОЖНОСТЬ УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА.

СОБЛЮДАЯ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА, ВЫ ПОМОЖЕТЕ ЕМУ НАБРАТЬСЯ СИЛ, ПОЛУЧИТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ И ПОДГОТОВИТЬСЯ К НОВОМУ УЧЕБНОМУ ГОДУ.

ЖЕЛАЕМ ВАМ СОЛНЕЧНОГО, БЕЗОПАСНОГО И ЗДОРОВОГО ЛЕТА!