Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 3 ПОСЕЛКА ГОРОДСКОГО ТИПА АФИПСКОГО

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЕВЕРСКИЙ РАЙОН

Консультация для родителей «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья»

Воспитатель: Ваганова М.Г.

Солнце воздух и вода – наши лучшие друзья!

Лето не только время путешествий, но и наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей.

Поэтому очень важно с наибольшей пользой распорядиться этим временем. Летом дети максимальное время должны проводить на свежем воздухе. Однако загорать дошкольникам нужно понемногу. Самая большая опасность- перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку дети обладают менее совершенной терморегуляцией и кожа их очень нежна.

Начать закаливание детей можно со световоздушных ванн под навесом или в тени деревьев.

Наиболее оптимальные условия для проведения таких ванн – тихая безветренная погода, 22 градуса в тени. При этом нужно соблюдать принцип постепенного обнажения тела ребёнка. Сначала от одежды освобождают руки и ноги, а затем остальные части тела. Продолжительность первой такой ванны – 5 минут, затем время увеличивается на несколько минут и постепенно доводится до 30-40 минут. Лучшее время для световоздушных ванн в средней полосе с 9 до 12 часов. Каждую световоздушную ванну желательно заканчивать водной процедурой

(обливанием) .

После предварительного недельного курса дети начинают принимать солнечные ванны.

Эту процедуру необходимо проводить в несколько этапов. Сначала подготовительная световоздушная ванна- 10- 15 минут, затем солнечная ванна ещё 10- 15 минут. Потом заключительная световоздушная ещё 10 –15 минут и

после этого заключительная водная процедура и отдых. Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети получающие их в достаточном количестве (не менее 20- 30 минут) становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям нежели те ребята, которые мало загорали.

Купание – прекрасное закаливающее средство. Лучше всего проводить купание при температуре воды не ниже 23 градусов и температуре воздуха 25-26 градусов. Существенное значение имеет предварительная закалка ребёнка.

Начало купания состоит из простых окунаний в воду 1-2 раза. После этого насухо обтирают ребёнка до лёгкого покраснения тела. Далее длительность купания увеличивается постепенно сначала на 1 минуту, затем на 2- 3 минуты.

При купании необходимо соблюдать правила:

1. Не разрешается купаться и плавать натощак или раньше, чем через 1, 5 часа после еды.

2. В воде дети всё время должны находиться в движении.

3. При появлении озноба немедленно выйти из воды.

Прежде чем дать возможность ребёнку самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет коряг, затонов, ям.

В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.