



Консультація для батьків

Літнє оздоровлення
та
відпочинок дітей



OK

Літо – час оздоровлення дітей. Організація літнього оздоровлення та відпочинку має велике значення для відновлення сил, поліпшення стану здоров'я дітей.

Літньої пори діти максимально повинні бути на свіжому повітрі, на майданчиках. Адже саме тут відбуваються основні оздоровчі моменти.

Використати цей період необхідно дбаючи про повноцінне загартування повітрям, сонцем і водою. Ці природні чинники треба задіювати помірно, не забуваючи про основні вимоги до загартувальних процедур: системність, послідовність, регулярність, урахування стану здоров'я та емоційного ставлення дитини до оздоровчих процедур.

Загартувальні процедури

Загартування - один із найважливіших заходів профілактики захворювань, зміцнення здоров'я дітей. Важливою умовою загартування є послідовність і систематичність проведення різних процедур.

До водних і сонячних ванн діти можуть переходити лише після того, як звикнуть до повітряних ванн. До обливання можна переходити тільки тоді, коли вони звикнуть до обтирання, а до купання - коли звикнуть до обливання.



Загартування повітрям

- ✓ Повітряні ванни в приміщенні (діти мають їсти, гратися і спати в теплу погоду при відчинених вікнах);
- ✓ Повітряно-сонячні ванни (на прогулянках, які організовуються кожного дня по два рази).
- ✓ Проводити прогулянки слід за будь-якої погоди. При загартуванні повітрям дуже важливо правильно одягати дитину – відповідно до сезону і погоди, щоб забезпечити їй вільну рухливість і необхідний тепловий комфорт. Важливо стежити, щоб діти не перегрівалися.

Загартування водою

- ✓ Обтирання (Починати загартування водою можна з вологого обтирання (1-2 хвилини) спочатку з рук, шиї. Далі обтирати до пояса, потім ноги. Температура води від $+32^{\circ}\text{C}$... $+28^{\circ}\text{C}$ до $+22^{\circ}\text{C}$... $+20^{\circ}\text{C}$);
- ✓ Обливання (Після прогулянки також можна обливати ноги дітей нагрітою на сонці водою з поліетиленових пляшок);
- ✓ Купання (У гумових басейнах, встановлених на подвір'ї чи на майданчиках).



Загартування сонцем

- ✓ Дітям рекомендується короткотривале перебування на сонячній ділянці. Вкрай обережно сонячні ванни проводяться дітям від 1 до 3 років;
- ✓ Перші сонячні ванни треба приймати при температурі повітря не нижче $+18^{\circ}\text{C}$. Тривалість їх не повинна перевищувати 5 хвилин (далі додавати по 3-5 хвилин, поступово доводячи до години);
- ✓ Загорати можна часто, але нетривало. Кращий час для засмаги у середній смузі - з 9 до 12 та з 16 до 18 години;
- ✓ Приймати сонячні ванни найкраще ранком, коли повітря особливо чисте і ще не занадто пекуче, а також ближче до вечора, коли сонце хилиться до заходу;
- ✓ Не рекомендується загоряти безпосередньо перед їжею і відразу після неї;
- ✓ Сонячні ванни можна приймати через 30-40 хвилин після сніданку, а закінчувати не менш ніж за годину до чергового прийому їжі;
- ✓ Треба пам'ятати, що під час відпочинку або розмови з дітьми не можна садити або ставити їх обличчям до сонця;
- ✓ Абсолютним протипоказанням до проведення сонячних ванн є температура повітря $+30^{\circ}\text{C}$;
- ✓ Слід пам'ятати, що водні процедури дітям проводять після сонячних ванн, а не до них.

Деякі поради батькам для проведення ігор з дітьми та занять з фізичної культури.

Влітку використовуються такі спортивні ігри, як бадмінтон, ігри з м'ячем з елементами футболу, баскетболу, рухливі ігри (з ходьбою, бігом, рівновагою; з повзанням і лазінням; з киданням і ловлею предметів; зі стрибками; на орієнтування у просторі);

Під час літньої спеки ігри з бігом або стрибками доцільно організовувати у другій половині дня, у затінку. Влітку заняття з фізкультури мають відрізнятися динамічністю, швидкою зміною діяльності.

Не треба забувати і про ранкову гімнастику. Влітку ранкову гімнастику обов'язково проводити на повітрі. У теплу погоду діти мають робити гімнастику в трусиках і майках, по можливості, босоніж. Крім оздоровчого ефекту, фізичні вправи діють тренувально на організм дитини (збільшують розумову і фізичну працездатність), дозволяють збільшити рівень фізичних якостей, впливають на формування і подальше удосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок.

Регулярне застосування фізичних вправ і загартовуючих факторів покращує життєвий тонус організму, загальний стан імунної системи, функції вегетативних систем та працездатність!

OK