

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Сказка» комбинированного вида города Билибино
Чукотского автономного округа»

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

Тема: «Лето»



Воспитатель:
Энмытагина Э. С.

2017 – 2018 учебный год

Консультация для родителей средней группы

Тема: «Лето»

Здравствуй, лето красное!

Уважаемые родители!

Наконец – то настало лучшее время года – лето. Лето – это блестящие капельки росы на траве, яркое солнце, синее небо, пение птиц, аромат цветов. Наши дети – здоровые, жизнерадостные и веселые. Лето пришло можно вволю побегать, порезвиться, поиграть в разные игры, полюбоваться окружающей природой.

А еще лето – это пора укрепления здоровья и закаливание организма ребенка. Закаливание – это тренировка организма к разнообразным воздействиям внешней среды, повышение его устойчивости к колебаниям температуры (жаре, холоду, ветру). Начинаем закалять детей в летний период с малых дозировок, постепенно увеличивая длительность процедур.

Для закаливания используют природные факторы – солнце, воду и воздух.

Под влиянием закаливания у детей улучшается общее состояние: сон, аппетит, настроение, повышается выносливость к физическим и умственным нагрузкам, снижается заболеваемость. Закаливание приносит, положительные результаты лишь при индивидуальном подходе к каждому ребенку.

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

Солнечные ванны:

Солнечные ванны назначают после воздушных ванн продолжительностью 10 – 20 минут. Проводить их лучше с 09:00 до 11:00 утра, до наступления жары, когда солнечная реакция богата ультрафиолетовыми лучами. Начиная с 1 минуты и увеличивая до 3 ванн по 10 минут. После поливают тело ребенка из лейки или душа.

Воздушные ванны:

Во время воздушных ванн улучшается кожное дыхание, благоприятно воздействие на нервную систему. Воздушные ванны проводят в местах, защищенных от прямых солнечных лучей и ветра, затемненном месте. Ребенок остается в одних трусиках, сандалиях, играет с игрушками.

Водные процедуры:

Для закаливания можно применить обливание и душ. Обливать ребенка из лейки или кувшина, следя за тем, чтобы вода не попадала ему на голову. Обливание следует проводить после возвращения с прогулки, до обеда, на открытом воздухе.

Элементами закаливания являются так же частое проветривание комнат в любое время года, сон при открытых окнах летом, умывание холодной водой и одежда в зависимости от времени года. Непрерывное пребывание на свежем воздухе, систематически проводимые закаливающие мероприятия значительно укрепляют здоровье детей.

Босиком по песку или траве:

Очень советуем приучать ходить босиком детей, конечно, когда земля хорошо прогрета солнцем. Но уже заранее можно начать подготовку к этому. Если вы раньше никогда не разрешали ребенку ходить по дому не обутым, пусть в начале останется в хлопчатобумажных носках (утром и вечером по 10 минут, потом по 20 – 30 минут и так до часа), а через 7 – 8 дней снимите с него носки.

Хождение босиком не только представляет собой хорошую закаливающую процедуру, но и тренирует мышцы, поддерживающие свод стопы, предупреждая плоскостопие.

После каждой прогулки босиком (длиться она может час или полтора) обязательно вымойте ноги ребенку.

Осторожно тепловой удар!

Перегревание нарушает регуляцию температуры тела и приводит к нарушению циркуляции кровообращения и сгущению крови – тепловому удару. При действии на тело, особенно на непокрытую голову, солнечных лучей возникает сходное состояние с солнечным ударом. Тепловому удару способствует влажность окружающего воздуха, усиленная работа мышц, слишком теплая и непроницаемая одежда и недостаточное получение организмом жидкости. Жалобы - боли в ногах и спине, тошнота, головная боль, рвота. Признаки – краснота лица, учащенное дыхание и пульса, повышение температуры тела, затем бледность, синюшность и потеря сознания. При солнечных ударах отмечаются подергивания отдельных мышц и судороги.

Меры первой помощи при тепловом ударе:

- При тепловом ударе необходимо перенести пострадавшего в более холодное помещение, снять одежду, на голову положить холодный компресс и давать как можно больше жидкости;

- При солнечном ударе, прежде всего, необходимо защитить пострадавшего от солнечных лучей (перенести в тень), расстегнуть или снять одежду, положить на голову холодный компресс, обтереть тело холодной водой. Следует обратиться к врачу.

Берегите детей! Лето прекрасная пора для отдыха!