**Рекомендации родителям**

**по сохранению и укреплению здоровья ребенка в летний период**

Детский сад и семья – две основные социальные структуры, которые, в основном, и определяют уровень здоровья ребенка. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в раннем детском возрасте» (ст. 18 п. 1 Закона РФ «Об образовании»).

И в первую очередь родителям необходимо формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своего ребенка.

С целью оздоровления ребенка в летний период рекомендуется проводить ежедневно утреннюю гимнастику на свежем воздухе, закаливающие процедуры, также ребенку полезны легкие пробежки вместе с родителями, выезды за город к воде, семейные походы.

**Утренняя гимнастика**

Утренняя гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние, главное контролировать интенсивность нагрузки с учетом возраста и физического развития детей, а также постоянно проявлять выдумку и, время от времени, разнообразить используемые упражнения.

Летом утреннюю гимнастику с детьми желательно проводить на свежем воздухе. Можно использовать готовые комплексы упражнений, а можно составлять их самостоятельно. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы в них принимали участие основные мышечные группы и системы детского организма.

Примерная схема комплекса утренней гимнастики:

• Потягивание.

• Ходьба (на месте или в движении).

• Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса.

• Упражнения для мышц туловища и живота.

• Упражнения для мышц ног (приседания и прыжки).

• Упражнения общего воздействия с участием мышц ног и рук (махи, выпады вперед (в стороны)).

• Упражнения силового характера.

• Упражнения на расслабление.

• Дыхательные упражнения.

Утренняя гимнастика не только «пробуждает» организм, но и оказывает определенный тренирующий эффект. После зарядки можно предложить ребенку легкий бег, а затем рекомендуется принять водные процедуры.

**Закаливающие процедуры**

Задача родителей – оказать на ребенка определенное психологическое воздействие, чтобы он понимал необходимость закаливающих мероприятий для его здоровья. Разумно проведенное лето помогает предохранить малыша от простудных заболеваний в холодное время года. Лучше, если отдых ребенка организуется в родных местах с привычными климатическими условиями.

Умывание – самый доступный вид закаливания водой. Детям с возраста 1,5 лет рекомендуется ежедневно умывать не только лицо и руки, но также шею и верхнюю часть груди. Начинать надо теплой водой (30-32 °С), постепенно снижая ее температуру до комнатной, а затем использовать воду из–под крана. После умывания тело растирают махровым полотенцем до легкого покраснения. Общее обливание (продолжительность от 30 сек до 2 мин) проводят после воздушной ванны. Закаливающим эффектом обладает и гигиенический душ, если он завершается обливанием холодной водой.

Можно также применять обливание ног. Рекомендуется контрастный метод, когда поочередно используется то горячая, то холодная вода. Обливают обычно стопу и 2/3 голени первоначально в течение 6-8 сек водой с температурой 38°С, затем здоровых, крепких детей подвергают обливанию в течение 3-4 сек водой с температурой 18°С, а часто болеющих, незакаленных – 28°С. В первом случае проводят четырехразовое чередование воды, во втором – трехразовое. Затем ноги растирают полотенцем до легкого покраснения. Обливание проводят обычно после дневного сна. В домашних условиях вместо обливания ног можно использовать такой способ закаливания, как «топанье в тазу» в течение 2-5 мин, а также игра с водой (местная ручная ванна).

В выходные дни, выезжая с ребенком на отдых к воде, пожалуйста, обратите внимание на следующие рекомендации. Купание в реке, озере, море разрешается детям после 2 лет один раз в день при безветренной погоде, если температура воды не ниже 23°С, а воздуха – не менее 25°С. Продолжительность купания – до 5 мин, глубина не выше пояса детей. В купании ребенка в открытом водоеме обязательно должен участвовать взрослый. После купания малыша следует вытереть, надеть панамку и не держать его долго на солнце. Если малыш боится воды, не следует заставлять его купаться. Такого ребенка надо приучать к воде постепенно, через игры, до тех пор, пока он сам не захочет войти в воду. Длительность купания с 2-3 мин может быть постепенно увеличена до 10 минут при условии активного поведения ребенка в воде (плавание, игра в мяч).

Категорически запрещается детям входить в воду сразу после солнечной ванны или оставаться в мокрых трусах после купания. Нельзя допускать и их длительных игр на берегу на холодном мокром песке или в воде у берега, когда ноги охлаждаются, а тело подвергается солнечному облучению. Максимальная частота купания дошкольников – 2 раза в день.

**Прогулки-походы**

Также очень интересной формой летних занятий являются прогулки-походы, которые представляют собой один из важнейших организованных видов двигательной деятельности. В ходе них решаются не только оздоровительные задачи, совершенствуются двигательные навыки и физические качества детей, но и воспитывается любовь и эстетическое отношение к природе, удовлетворяются познавательные потребности.

Пешие прогулки–походы могут включать в себя все или часть предлагаемых ниже составляющих:

• наблюдение в природе и сбор природного материала;

• выполнение имитационных движений (подражание действиям птиц, зверей, насекомых);

• подвижные игры;

• физкультурное занятие или комплекс игр и физических упражнений;

• упражнения на дыхание, игры на внимание;

• самостоятельные игры детей (на привале);

• с целью повышения интереса детей к данному виду прогулок и закрепления приобретенных умений и навыков могут быть проведены спортивные игры-развлечения.

***Материал подготовила О.А. Хахалова***