

Консультация для родителей: «Летнее оздоровление детей»

Инструктор по физической культуре:
Лымарь Ю.Е.

Летние каникулы — самое благоприятное время, когда необходимо использовать все имеющиеся возможности для оздоровления ребенка. Летом дети должны быть на свежем воздухе как можно дольше. Прогулки, игры, физкультурные занятия — лучший отдых после учебного года. Перечисленные в статье советы и рекомендации охватывают самые главные аспекты оздоровительного периода.

Оздоровление летом основано на нескольких принципах, которые в совокупности дают потрясающие результаты, а доступны в комплексе только в этот период.

Летний комплекс здоровья: режим, сезонные витамины, солнце, вода, воздух, одежда. Если все составляющие правильно и активно использовать, можно уверенно ввести окрепшего ребенка в осень, не переживая о простудах.

Витамины

Лето — благодатная пора, обилие зелени, созревают сладкие фрукты и вкусные овощи, поэтому именно в этот период стоит уделить особое внимание рациону своих детей.

Польза сезонных овощей и фруктов неоценима. На столе должно быть разнообразие овощей, фруктов, ягод, пусть они постоянно будут доступны для ребенка, вместо конфет, чипсов или других, мягко говоря, бесполезных для здоровья продуктов. Сладкие газированные напитки нужно заменить свежими соками или компотами. Привычные бутерброды в летний период можно украсить ломтиками помидоров, огурцов, листочками капусты, салата и зеленью укропа. Детям понравятся такие витаминные перекусы.

Чтобы не омрачить радость кишечным расстройством, следует хорошо мыть все дары сада и огорода перед едой, это же касается и детских рук.

Солнце

Следует отметить, что ультрафиолетовые лучи при контакте с кожей становятся источником витамина D, который необходим ребенку для роста, процессов обмена веществ, а также для нервной системы и формирования костной ткани.

Вода

Летнее оздоровление детей будет наиболее эффективным вблизи водоема. Море, река, озеро или же, надувной бассейн во дворе. Нужно следить за температурой воды и временем пребывания в ней ребенка.

Воздух

Если солнце и воду стоит ограничивать, то воздух никогда не бывает лишним. Чистый, свежий, не городской, с сигаретным дымом и выхлопами машин. Можно перенести на улицу все приемы пищи, необходимые занятия с ребенком, дневной сон.

Источник: <https://khoiniki-crb.by/zdorovyj-obraz-zhizni/uchimsya-byt-zdorovymi/letnee-ozdorovlenie-detej-sovety-dlya-roditelej>