

МДОУ «Детский сад № 157»
Консультация для родителей «Оздоровление детей»

Педагог-психолог Ломакин Г.Л.

Приближающееся лето даёт взрослым хорошие возможности для всестороннего оздоровления детей.

На первый план в этом деле выходят естественные средства оздоровления.

Во-первых, это – движение, физкультура. Ребёнок, следуя своим природным потребностям, двигается столько, сколько ему хочется. Не нужно ограничивать активность детей. Напротив, полезно предлагать малышу всё новые и новые виды движения. Чем более разнообразно двигается малыш, тем лучше он развивается.

Во-вторых, это – дыхание, прогулки, физкультура на свежем воздухе. Кислород жизненно необходим для нормального развития ребёнка. Летом для этого есть все возможности.

В-третьих, это – питание. Летом, как правило, питание становится более витаминным, более разнообразным. Полезно претворять в жизнь основные правила рационального питания: есть 5 раз в день; пить чистую воду столько сколько хочется ребёнку; организовать полноценный завтрак; контролировать норму приёма белков, углеводов и витаминов; исключить: жареное, острое, солёное, много сладкого.

В-четвёртых, летом появляются прекрасные возможности для закаливания ребёнка. Это может быть купание, обливание, босохождение и т.д. Главное, чтобы это нравилось малышу и взрослым, которые рядом. Тогда это полезное дело может быть перенесено и на зимний период.

В-пятых, это – сон. Хороший сон – прекрасное восстановительное и оздоровительное средство. Если ребёнок много двигается и гуляет летом, то сон у него, как правило, бывает крепким.

И, наконец, шестое средство естественного оздоровления – это положительные эмоции. Разнообразные впечатления, весёлое общение летом нужны ребёнку не меньше, чем свежий воздух. Это обязательно нужно иметь в виду при организации летнего отдыха ребёнка.

Все эти известные средства оздоровления легко и естественно усваиваются детьми, если взрослые показывают пример в этом полезном деле. Совместное, семейное оздоровление летом бывает самым эффективным.

Не упустите возможности за летний период оздоровить своего ребёнка.

