Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 225»

# Рекомендации для родителей в отпуске

# **«Малыш и здоровье»**



**Подготовила воспитатель**:

Моржухина Н.И.

Ярославль, 2021

Прекрасная пора – **лето**! Оно дает возможность наполнить **детей** яркими впечатлениями и открытиями.

Столько света! Столько солнца!

Столько зелени кругом!

Наступило снова **лето**,

И тепло пришло к нам в дом.

А вокруг так много света,

Пахнет елью и сосной.

Вот бы было так, что **лето**

Было целый год со мной!

**Лето** – удивительная и благодатная пора, когда детям можно вдоволь гулять, бегать и прыгать. Именно в этот период они много времени проводят на воздухе. И очень важно так организовать жизнь ребенка так, чтобы каждый день приносил им что-то новые впечатления, был наполнен интересными событиями. Также **лето** прекрасная пора для **оздоровления всей семьи**.

Соблюдение этих простых **рекомендаций** сделает вас и вашего ребенка здоровыми и активными и счастливыми:

***1. Играйте с детьми!***

Много радости и веселья доставляют детям игры на преодоление препятствий, на умение попасть мячом в обозначенную цель, интересны ребятам игры, в которых надо ловко увернуться от ловящего или самому поймать кого-то. Такие игры являются прекрасным средством развития и совершенствования движений **детей**, укрепление и закаливание их организма.

***2. Закаляйтесь с детьми!***

Закаливание **детей** необходимо начинать **летом**. У закаленного ребенка повышается устойчивость организма к температурным условиям, солнечной радиации, резким колебаниям погодных условий. Увеличивается сопротивляемость организма к разнообразным заболеваниям.

Старайтесь закаливать ребенка всеми возможными способами. Это означает, что в летнюю жару не стоит кутать ребенка – позвольте ему бегать босиком и в легкой маечке, надетой на голое тело. Особенно полезно ходить босыми ножками по утренней росе – это является отличным способом укрепления иммунитета и профилактики вирусных инфекций. Купание в реке, море, водоеме или надувном бассейне также может использоваться для закаливания детского организма. Внимательно следите за температурой воды и не позволяйте ребенку слишком долго в ней находиться, особенно в начале лета.

***3. Ешьте больше полезной еды!***

**Лето** позволяет нам максимально обогатить ребенка необходимыми витаминами и микроэлементами. В питание включайте как можно больше свежих фруктов и овощей, ягоды и другие полезные продукты. Употребление сырых соков – еще один шаг к здоровью. Это источник витаминов, минеральных солей и многочисленных полезных микроэлементов.

***Проведите лето с пользой для себя и своего ребенка. Будьте здоровы!***