***Консультация для родителей***

***Здравствуй, лето!***

***Лето*** справедливо считают наиболее благоприятным временем для укрепления здоровья и физического развития детей. Обилие тепла и света, огромный выбор свежих овощей, фруктов, ягод, возможность носить облегченную одежду и обувь, проводить большую часть свободного времени на воздухе, в природных условиях — все это (и многое другое) дарит нам летняя пора.

Вместе с тем, проведет ли ребенок лето с пользой для своего здоровья и развития, во многом зависит от его родителей.

***Поэтому стоит вспомнить некоторые рекомендации для летнего периода:***

-регулярно проводите закаливающие процедуры, разрешайте детям ходить босиком: это не только способствует закаливанию организма, но и предупреждает развитие плоскостопия;

-рекомендуемая одежда детей летом в тёплые дни — трусики из хлопчатобумажной ткани или трикотажные. Когда дети бывают на солнце, они должны надеть белые лёгкие панамки

-максимально используйте возможность пребывания вашего малыша на свежем воздухе;

-старайтесь не нарушать привычный режим жизни ребенка;

-больше внимания уделяйте физическим упражнениям, подвижным играм.

помните: ***«Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!»***

-В жаркий день одевайте малышей в лёгкую, не стесняющую движений, светлую одежду, из ткани, хорошо пропускающей воздух, влагу, тепло. Девочку -в свободное платьице, мальчика в - рубашку прямого покроя, шорты. Проверьте, не слишком ли тугая на них резинка, лучше продёрнуть её сзади. Чем больше будет открыто тело ребёнка, тем лучше.

***Солнечные ванны***

Как только пригреет солнце, каждый стремится подставить своё лицо его ласковым лучам, чтобы поскорее загореть.

Ультрафиолетовое облучение улучшает состав крови, разумная «солнечная закалка» повышает сопротивляемость организма к различным заболеваниям, оказывает тонизирующее и укрепляющее свойства. Солнечные ванны принимаются на открытой местности. При этом на организм воздействует

суммарный поток солнечной радиации прямых и рассеянных лучей солнца.

***Воздушные ванны***

Воздушные ванны принимают в местах, защищенных от прямых лучей солнца зеленью деревьев, экранами из фанеры и ткани. Воздушные ванны для детей особенно эффективны, если они проводятся не в покое, а в движении. Для них выбирается ровная площадка, защищенная от ветра. Начинать ванны можно тогда, когда установится теплая, безветренная погода с температурой воздуха не ниже 18-20 градусов. Одежда детей облегчается постепенно и по мере их привыкания может быть доведена до одних трусиков. Продолжительность воздушной ванны для детей 3 - 5 лет: от 5 до 10 минут. В зависимости от температуры наружного воздуха и от силы ветра во время воздушной ванны дети выполняют упражнения большей или меньшей подвижности. Ночью окно в комнате, где спит ребенок, окно нужно оставлять открытым всегда.

***Закаливание водой***

Водная закаливающая процедура проводится с обязательным измерением температуры воды термометром. Температура воды для младших детей вначале +36 градусов. Через каждые три дня температура воды снижается на один градус и доводится постепенно до +18 градусов. После обливания дети досуха растираются полотенцем и одеваются. Купание в реке, озере доставляет детям удовольствие, способствует всестороннему развитию их организма и формированию таких черт личности, как смелость и выдержка.

***Помните!***

***«Здоровье ребенка в Ваших руках!»***