

Консультация для родителей «Оздоровление детей в летний период»

В Законодательстве Российской Федерации определено, что каждый ребенок имеет право на отдых и оздоровление, которые направлены на то, чтобы укрепить здоровье ребенка, повысить его иммунитет, сопротивляемость организма к заболеваниям.

Отдых детей и их оздоровление – совокупность мероприятий, обеспечивающих развитие творческого потенциала детей, охрану и укрепление их здоровья, профилактику заболеваний у детей, занятие их физической культурой, спортом и туризмом, формирование у детей навыков здорового образа жизни, соблюдение ими режима питания и жизнедеятельности в благоприятной окружающей среде при выполнении санитарно-гигиенических и санитарно-эпидемиологических требований.

Формы организации отдыха детей и их оздоровления в детских организациях:

- детские оздоровительные лагеря (загородные оздоровительные лагеря, лагеря дневного пребывания и другие);
- специализированные (профильные) лагеря (спортивно–оздоровительные лагеря, оборонно-спортивные лагеря, туристические лагеря, лагеря труда и отдыха, эколого-биологические лагеря, технические лагеря, краеведческие и другие лагеря);
- иные организации специализированных типов независимо от организационно-правовых форм и форм собственности, основная деятельность которых направлена на реализацию услуг по обеспечению отдыха детей и их оздоровления.

Но не все родители отправляют детей в специализированные организации в летний период. Многие дети проводят лето с родителями или другими родственниками. И поэтому наши специалисты рекомендуют им запомнить 5 важных правил:

Правило первое: солнце, воздух и вода

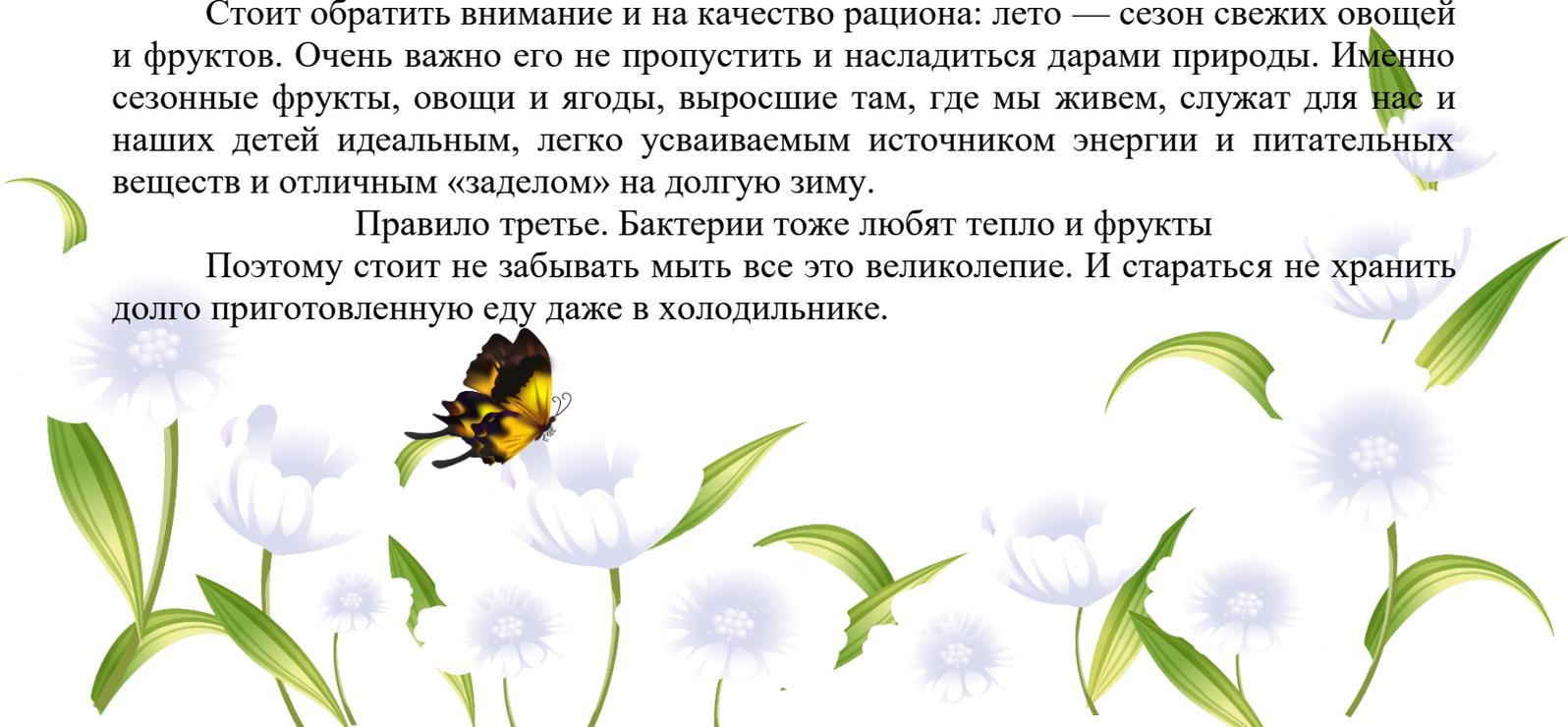
Городские дети в учебный период испытывают дефицит свежего воздуха и солнца. Поэтому летом нужно его восполнять. Желательно вывести ребенка за черту города.

Правило второе: овощи, фрукты, прочие продукты

Стоит обратить внимание и на качество рациона: лето — сезон свежих овощей и фруктов. Очень важно его не пропустить и насладиться дарами природы. Именно сезонные фрукты, овощи и ягоды, выросшие там, где мы живем, служат для нас и наших детей идеальным, легко усваиваемым источником энергии и питательных веществ и отличным «заделом» на долгую зиму.

Правило третье. Бактерии тоже любят тепло и фрукты

Поэтому стоит не забывать мыть все это великолепие. И стараться не хранить долго приготовленную еду даже в холодильнике.



Правило четвертое. Движение

Разнообразные двигательные нагрузки, да на свежем воздухе — замечательная разгрузка для утомленных учебной психики и мозга.

Правило пятое. Режим — секретный ингредиент здорового отдыха

Обычно в течение года ребенок имеет свое расписание: в определенное время встает и ложится спать, принимает пищу, посещает занятия. Летом занятия прекращаются. Но, уезжая из города на летний отдых, очень важно не бросать то, что уже есть. Не стоит совсем выходить из привычного распорядка жизни. Поздний отход ко сну и поздний подъем, к сожалению, не очень хорошо влияет на здоровье в долгосрочной перспективе. Поэтому, меняя вид активности, стоит сохранить и сам факт ее присутствия (плаваем, бегаем, катаемся на велосипеде, ездим на экскурсии, посещаем новые места, читаем, занимаемся и пр.), и режим дня. Постараться по-прежнему соблюдать режим питания и режим дня — завтракать, обедать и ужинать в определенное время, вовремя отходить ко сну, не спать до обеда. Конечно, бывают выходные и праздники, но основа (5–6 дней в неделю) должна оставаться постоянной. Это очень важно.

С родственниками, к которым отправляем детей на лето, тоже стоит провести подготовительную работу и познакомить с этими правилами.

Зачем эти сложности? Чтобы не сталкиваться потом с острыми (и обострениями хронических) заболеваниями. Чтобы легче войти в ритм учебного года и минимизировать постотпускной синдром — стрессы, вызванные неизбежностью возвращения к режиму.

