

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по физическому развитию воспитанников № 113**

г. Екатеринбург, ул. Шарташская, 16, тел./факс (343)350-13-08 e-mail: mdou113@eduekb.ru <https://113.tvoysadik.ru/>

**Консультация для родителей.
Тема: «Лето с пользой для здоровья».**

Выполнил:
воспитатель
высшей квалификационной категории
Федотова А.А.

Екатеринбург
Июнь 2026г.

Уважаемые родители!

Лето — это не только время каникул, но и уникальный период для укрепления иммунитета, закаливания и физического развития вашего ребенка. Чтобы отдых принес только радость, важно помнить о нескольких ключевых правилах.

1. Режим дня: свобода без хаоса

Летом режим может быть более гибким, но отказываться от него полностью нельзя.

Подъем и сон:

Сдвинуть время отхода ко сну можно на 1–1,5 часа позже из-за долгого светового дня, но укладывать ребенка нужно в одно и то же время.

Дневной сон:

Обязательно сохраняйте тихий час для дошкольников и детей младшего школьного возраста (особенно в жару).

Прогулки:

Минимум 3–4 часа в день. Избегайте выхода на улицу с 12:00 до 16:00 — время активного солнца.

2. Солнце: друг и враг

Солнечные лучи полезны для выработки витамина D, но опасны перегревом и ожогами.

Головной убор

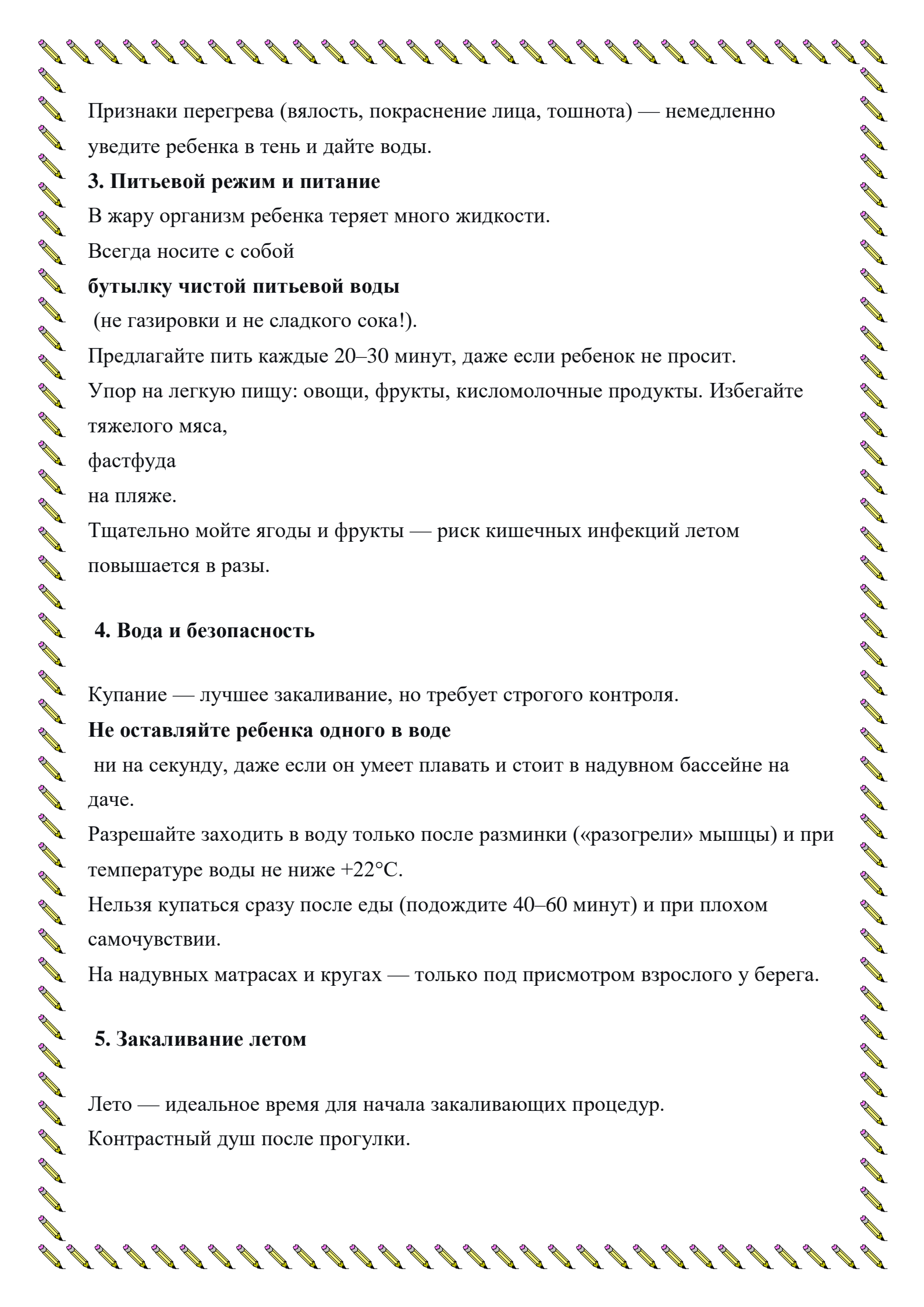
(панама, кепка) обязателен на улице в любое время.

Солнцезащитный крем

с SPF 30+ наносите за 15 минут до выхода.

Постепенное закаливание:

Начинайте принимать солнечные ванны с 5–10 минут, постепенно увеличивая время.



Признаки перегрева (вялость, покраснение лица, тошнота) — немедленно уведите ребенка в тень и дайте воды.

3. Питьевой режим и питание

В жару организм ребенка теряет много жидкости.

Всегда носите с собой

бутылку чистой питьевой воды

(не газировки и не сладкого сока!).

Предлагайте пить каждые 20–30 минут, даже если ребенок не просит.

Упор на легкую пищу: овощи, фрукты, кисломолочные продукты. Избегайте тяжелого мяса, фастфуда на пляже.

Тщательно мойте ягоды и фрукты — риск кишечных инфекций летом повышается в разы.

4. Вода и безопасность

Купание — лучшее закаливание, но требует строгого контроля.

Не оставляйте ребенка одного в воде

ни на секунду, даже если он умеет плавать и стоит в надувном бассейне на даче.

Разрешайте заходить в воду только после разминки («разогрели» мышцы) и при температуре воды не ниже +22°C.

Нельзя купаться сразу после еды (подождите 40–60 минут) и при плохом самочувствии.

На надувных матрасах и кругах — только под присмотром взрослого у берега.

5. Закаливание летом

Лето — идеальное время для начала закаливающих процедур.

Контрастный душ после прогулки.

Хождение босиком по траве, песку, камешкам (следите, чтобы не было порезов).

Обтирание прохладным полотенцем.

Полоскание горла водой комнатной температуры.

Правило:

Закаливание начинают только тогда, когда ребенок здоров.

6. Одежда по погоде

Натуральные ткани (хлопок, лен), светлые тона.

Обувь должна фиксировать ногу и дышать (закрытые сандалии на активные игры, открытые — для пляжа).

Второй комплект одежды на прогулку (ребенок может вспотеть или упасть в воду).

7. Профилактика кишечных инфекций

Мойте руки перед едой после улицы и игр с песком.

Не покупайте еду на стихийных пляжах или уличных лотках с сомнительными продуктами.

Скоропортящиеся продукты (молоко, творог, колбаса) храните строго в сумке-холодильнике.

Чего делать НЕ стоит?

- ✗ Заставлять есть «через силу» в жару.
- ✗ Резко будить ребенка для раннего подъема.
- ✗ Запугивать «чужими дядьками», но обучить правилам безопасности с незнакомцами — обязательно.
- ✗ Оставлять на солнце в машине даже на 5 минут.



Заключение

Лето пролетит быстро. Ваша задача — не загрузить ребенка развивающими занятиями, а **сохранить и приумножить его здоровье**. Пусть у ребенка будет много двигательной активности, свежих фруктов, воды и вашего внимания.

Отдыхайте с умом — и сентябрь встретит вашего малыша окрепшим и полным сил!