

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение

МБДОУ «Детский сад №145»

Консультация для родителей второй группы раннего возраста

«Что нужно знать родителям о летнем периоде»

Выполнила: воспитатель

Кузнецова С. С.

Барнаул 2025

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.



ОДЕЖДА

Длинные и теплые летние дни как нельзя лучше подходят для прогулок с детьми. Куда бы вы не отправились – в деревню, на детскую площадку или солнечный пляж – вопрос: «Во что одеть своего ребенка, чтобы ему в этом было максимально комфортно и не жарко?» остается одним из самых главных.

В жаркий день одевайте малышей в лёгкую, не стесняющую движений, светлую одежду, из ткани, хорошо пропускающей воздух, влагу, тепло. 100 % хлопок и лен дают коже возможность дышать, что предохраняет малыша от перегревания и крапивницы, а кроме того, не вызывают аллергии. Проверьте, не слишком ли тугая на них резинка, лучше продёрнуть её сзади. Фасон летней одежды должен быть максимально простым, чтобы не стеснять движений ребенка, ведь лето будто специально создано для беззаботной беготни и всевозможных



гимнастических упражнений на свежем воздухе. Желательно избегать крупных пряжек или замысловатых застёжек с острыми краями, которые могут в пылу игры поранить вашего или другого ребенка.

Ни в коем случае, не оставляйте тело ребенка слишком открытым (в майке и трусах) в солнечную погоду. Нежная детская кожа легко может получить солнечный ожог, поэтому выходя на солнце, лучше накинуть что-то, прикрывающее спину, плечи и конечности.

Обувь тоже нужна лёгкая и светлая, но обязательно с задником и плоским каблуком. Лакированная обувь не для жаркого дня, она не пропускает воздух, нога в ней потеет. Панамка нужна ребёнку только на солнце, в тени пусть голова остаётся непокрытой.

ПИТАНИЕ

Летом процессы роста у детей протекают наиболее интенсивно, в связи с чем повышается потребность в белке – основном пластическом материале.



Кроме того, в жаркие дни организм ребенка теряет с потом значительное количество минеральных веществ и витаминов. Для покрытия этих дополнительных затрат требуется увеличение калорийности и пищевой ценности рациона.

- В рационе ребенка следует увеличить количество молока и молочных продуктов, в основном за счет кисломолочных напитков и творога как источников наиболее полноценного белка. В рацион необходимо включать первые овощи: редис, раннюю капусту, репу, морковь, свеклу, свекольную ботву, свежие огурцы, позднее – помидоры, молодой картофель, а также различную свежую зелень (укроп, петрушку, кинзу, салат, зеленый лук, чеснок, ревень, щавель, крапиву и др.).

- Необходима рациональная организация режима питания ребенка. В жаркие летние месяцы режим питания рекомендуется изменить таким образом, чтобы обед и полдник поменялись местами. В особенно жаркое полуденное время, когда аппетит у ребенка резко снижен, ему следует предлагать легкое питание, состоящее в основном из кисломолочного напитка, булочки или хлеба и фруктов. После дневного сна отдохнувший и проголодавшийся ребенок с удовольствием съест весь обед, состоящий из калорийных, богатых белком блюд.
- На завтрак рекомендуется включать богатое белком блюдо (мясное, рыбное, творожное, яичное). Это также физиологически более обоснованно, т. к. после ночного сна, в прохладное утреннее время дети едят с большим аппетитом.
- Ребенку можно предложить пятое питание в виде стакана кефира или молока перед сном. Это особенно рационально в том случае, когда ужин дается в более ранние сроки, а время укладывания ребенка на ночной сон несколько отодвигается из-за большой продолжительности светового дня.

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

В жаркие дни значительно повышается потребность организма в жидкости, поэтому следует всегда иметь запас свежей кипяченой воды, отвара шиповника, несладкого компота или сока.

Употребление сырых соков — еще один шаг к здоровью. Это источник витаминов, минеральных солей и многочисленных полезных микроэлементов. Во многих соках с мякотью (нектарах) много пектина, а он, как известно, обладает способностью связывать продукты гниения и брожения в кишечнике и выводить их из организма.



ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Тщательный уход за детьми летом – основная задача охраны их от заболеваний. Загрязнение кожи приводит к закупорке пор, через которые выделяются продукты распада, вредные для организма.

Кроме того, вместе с пылью и грязью через кожу проникают в организм микробы, вызывающие различные заболевания. Прежде всего, следует следить за чистотой рук, так как ребёнок может грязными руками прикасаться к пище, занести на продукты возбудителей острых кишечных заболеваний.



Нужно приучить детей мыть руки после туалета и перед едой, тщательно намыливать, тереть и смывать мыльную пену, предметы ухода за ребёнком следует промывать после каждого использования с последующим кипячением, молоко и воду для питья обязательно кипятить, овощи и фрукты промывать сначала холодной водой, затем обдать кипятком.

СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

Как только прогреет 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. В зависимости от температуры наружного воздуха и от силы ветра во время воздушной ванны дети выполняют упражнения большей или меньшей подвижности.



ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Закаливание водой летом можно проводить в самых разнообразных условиях. Преимущество его перед другими средствами закаливания заключается в том, что оно легко дозируется. Водная процедура, кроме общеоздоровительного влияния на детский организм, имеет также гигиеническое значение. 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.

Начинать купание можно проводить при температуре воды не ниже +22 градусов и температуре воздуха +24-26 градусов. Продолжительность купания – до 5 минут. Чтобы купание оказало наиболее благоприятное воздействие, рекомендуется выполнять в воде разные движения. После купания ребёнка нужно вытереть полотенцем и одеть.

УКУСЫ НАСЕКОМЫХ

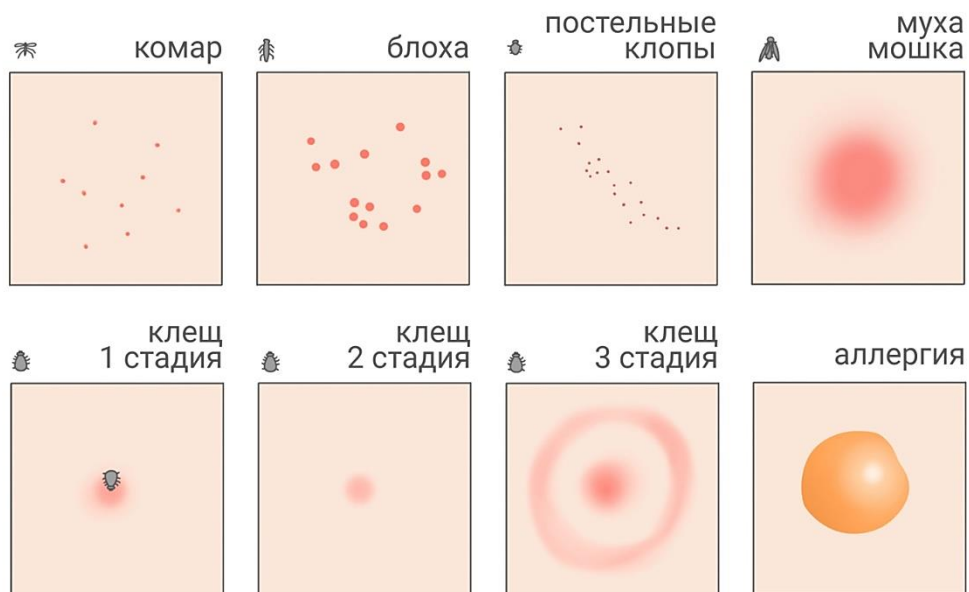
В большинстве случаев укусы насекомых не должны причинять беспокойства родителям, но они должны следить за появлением сопровождающих укусы симптомов. Иногда наблюдаются и серьезные осложнения. Сюда относятся аллергические реакции: покраснение кожи, зуд в ушах, во рту, в глазах, кашель, другие аллергические реакции.

ВНИМАНИЕ: Укусы комаров, муравьев или слепней можно лечить дома, промыв пораженное место водой с мылом, приложив лед или холодный компресс, чтобы снять боль и зуд.

Ужаление шершня, осы, пчелы может быть более серьезным, особенно когда речь идет о множественных укусах или наблюдаются дополнительные симптомы типа покраснения кожи, сильной опухоли, крапивницы, тошноты или затрудненного дыхания. При одиночном укусе и отсутствии дополнительных симптомов место поражения для нейтрализации яда покрывают пастой из воды и порошка, используемого для размягчения мяса. Затем следует промыть это место водой с мылом. Полезно приложить лед для уменьшения зуда и наложить повязку для предупреждения инфекции. Жало с ядом может остаться в коже. Его нужно удалить пинцетом так, чтобы не раздавить его, в противном случае яд проникнет в тело.

Пожалуй, больше всего ребенка летом беспокоят комары. Укусы комаров вызывают сильный зуд, дети постоянно чешутся, становятся капризными, плохо спят. Как хоть немного облегчить их страдания? Чтобы уменьшить зуд, протрите укушенные места спиртом или одеколоном. Перед

поездкой за город заранее приготовьте крем, лосьон или другие отпугивающие комаров средства.



Следует как можно скорее информировать врача, если:

- вокруг места укуса возникла значительная опухоль;
- в течение недели после укуса удерживаются высокая температура, головные боли, сонливость или иные симптомы;
- в местах укуса появился гной;
- на шее или других частях тела наблюдается вздутие лимфатических узлов;
- обнаружены вши в волосах;
- обнаружены укусы блох;
- обнаружены укусы клещей.