

Консультация для родителей «Заботимся о здоровье детей летом»

Летом солнце ярче,

Дождик - не беда.

В небе на удачу –

Радуга-дуга!

Неограниченная свобода движения, активные игры на свежем воздухе, свежие фрукты – все это способы закаливания и укрепления иммунитета ребенка.



Лето- лучшее время для оздоровления ребенка.

Для укрепления здоровья ребенка летом необходимо придерживаться рекомендациям:

Солнечные ванны. Чрезмерное пребывание под прямыми лучами солнца может стать причиной перегрева и вызвать солнечный удар. Чтобы защитить ребенка от вредного воздействия солнца необходимо:

Ограничить время пребывания ребенка на солнце в промежутке между 11 и 17 часами;

Не отпускайте ребенка на улицу без головного убора;



Необходимо закрывать плечи и руки, спину и грудь ребенка одеждой из натуральной ткани светлых оттенков.

Свежий воздух. Пикники, семейные выезды на дачу, визиты к бабушке в деревню, отдых в оздоровительном лагере- лучшие способы надышаться свежим воздухом.

Желаем здоровья вам и вашим детям!

