

Консультация для родителей «Укрепление здоровья летом: способы и рекомендации»

ГОД
ЗАЩИТНИКА
ОТЕЧЕСТВА



Лето — самая подходящая пора, когда вы можете отдохнуть полноценно всей семьей. У школьников позади напряженный учебный год, у родителей ответственная работа. Вы мечтаете провести отпуск так, чтобы он стал незабываемым: побывать в экзотических странах, исследовать неизвестные уголки родного края, посетить живописные места природы, получить массу ярких впечатлений.

Сделайте отдых не только приятным, но и полезным для организма. Ваша первоочередная задача — укрепление физического здоровья. Вы восстановитесь после зимы и основательно подготовитесь к следующим холодам. Три летних месяца подходят идеально, так как вы получаете массу возможностей: комфортную погоду, природу, фрукты и овощи, наполненные витаминами.

Популярные средства для укрепления здоровья

Используйте ценные природные дары для повышения иммунитета, добавляйте в ежедневный рацион большое количество сезонных ягод, овощей и разнообразную зелень. В них содержится масса витаминов и полезных микроэлементов. Ешьте легкие салаты, пейте морсы, делайте свежевыжатые соки. Из фруктов и ягод вы можете приготовить вкусные десерты. Употребляйте фруктовые блюда в первой половине дня, т.к. так они усваиваются лучше.

Принимайте солнечные ванны, получайте витамин D, который укрепляет костную систему и мышцы, повышает иммунитет, улучшает обмен веществ. Загорать желательно в утренние и вечерние часы, чтобы не навредить здоровью.

А вы любите ходить босиком? Сейчас как раз подходящее время, чтобы прогуляться по холодной росе, нежной траве или по теплему песчаному пляжу. На ступнях ног находится много нервных окончаний. Когда мы их активлируем, укрепляется здоровье всего организма. Попробуйте – это очень приятно. Только будьте осторожны, потому что на земле могут быть острые камушки и мусор, о который можно пораниться.

Также классно заняться плаванием. Для купания подойдет как теплое море, так и прохладное озеро, деревенская речка или пруд рядом с дачей. Вне зависимости от места, пребывание в воде сделает вас более здоровым и взбодрит на текущий момент.

Хорошая погода идеально подходит, чтобы наконец заняться спортом или начать бегать по утрам. Жаркая погода в сочетании с физическими нагрузками

поможет сбросить лишний вес. Пробежки по утрам позволят вам зарядиться хорошим настроением на весь день. Старайтесь больше двигаться: катайтесь на велосипеде или роликах, ходите чаще пешком. Потратьте свой отпуск с максимальной пользой для укрепления физического здоровья. В выходные отправляйтесь за город.

Одним из эффективных средств также является закаливание. И летний отдых — самый благоприятный момент, чтобы приучить организм к обливанию или принятию контрастного душа.

Сохранение здоровья летом

Возможно вы удивитесь, но именно в летний период резко увеличивается число обращений в скорую помощь. Чаще всего случаются солнечные и тепловые удары, ожоги, пищевые отравления.

Берегитесь вредного воздействия солнца и используйте рекомендации для сохранения здоровья:

- защищайте голову с помощью светлого головного убора;
- носите одежду из хлопчатобумажных тканей;
- больше пейте простую питьевую воду без газа;
- загорайте только утром или вечером;
- днем старайтесь пребывать в тени;
- избегайте долго находиться в душном помещении.

Если вы почувствовали, что перегрелись, уйдите в тень или в прохладное место. Затем постарайтесь охладить себя: выпейте прохладной воды, съешьте мороженое, приложите ко лбу мокрое полотенце.

Чтобы сохранить здоровье, не забывайте о риске кишечных инфекций. Летом мы часто употребляем продукты прямо со своего огорода или рынка. Важно обращать внимание на чистоту, не забывать хорошо мыть руки, овощи и фрукты. Полезно делать на зиму заготовки в виде различных джемов, пюре, а ягоды замораживать.

Особенно будьте внимательны с детьми. Нам хочется, чтобы ребенок получил как можно больше полезного, но не надо его перекармливать, ведь витамины, микроэлементы не сохраняются в организме долго. Впрочем, об этом немного подробнее.

Займитесь укреплением здоровья детей

Мы хотим, чтобы наши дети не болели. Воспользуйтесь советами, чтобы оздоровить детский организм. Помните, что делать это надо правильно.

Учитывайте личные особенности и возраст ребенка. Есть несколько способов для оздоровления малышей: воздушные, солнечные, водные ванны, закаливание.

При проведении закаливающих процедур для укрепления здоровья, действуйте постепенно, избегайте стресса. Это должно приносить удовольствие, иначе пользы не будет. Воздушная ванна для ребенка — это та же прогулка, только на природе. Отсутствие чистого воздуха отрицательно влияет на самочувствие детей. Они становятся вялыми, плохо спят и у них отсутствует аппетит.

В хорошую погоду гуляйте с детьми подольше. Под воздействием солнышка образуется важный для нормального развития витамин D. Но прямые лучи для малышей противопоказаны. Традиционные водные ванны — обтирание влажным полотенцем, обливание водой. Замените их на игры с водой на воздухе. Дети любят играть в «брызгалки», пускать кораблики.