

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2
пгт СЕРЫШЕВО
структурное подразделение детский сад №3

Консультация для родителей «Здравствуй, лето»



Подготовил воспитатель:

Мандрыка Т.Н.

пгт. Серышево

2026 год

Консультация для родителей «Здравствуй, лето»

Лето – это благоприятный период для общения ребенка с природой. **Летом** ребенок может вдоволь попрыгать, побегать и поваляться на детской площадке.

Лето не только время путешествий, но и наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления 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.

Поэтому стоит вспомнить некоторые рекомендации для летнего периода:

- уделяйте больше внимания закаливанию детей в процессе повседневной жизни;
- регулярно проводите закаливающие процедуры, разрешайте детям ходить босиком: это не только способствует закаливанию организма, но и предупреждает развитие плоскостопия;
- рекомендуемая одежда детей летом в тёплые дни — трусики из хлопчатобумажной ткани или трикотажные. Когда дети бывают на солнце, они должны надеть белые лёгкие панамки. Закалённые дети могут быть в трусиках даже рано утром или после заката солнца;
- максимально используйте возможность пребывания вашего малыша на свежем воздухе;
- старайтесь не нарушать привычный режим жизни ребенка;
- больше внимания уделяйте физическим упражнениям, подвижным играм. Для этого дома желательно иметь: мячи, кегли, скакалки, бадминтон, кольцоброс и т.п.;

Инструкция по бережному оздоровлению

Дорогие родители! Лето — это маленькая жизнь и наш главный союзник в укреплении иммунитета. В соответствии с ФГОС ДО, наша задача — обеспечить ребенку максимум двигательной активности и закаливающих процедур. Чтобы прогулки приносили только радость и здоровье, давайте сверим наши «летние настройки» согласно нормам СанПиН и здравому смыслу.

Правило №1: Головной убор — это обязательно!

Согласно санитарным нормам, пребывание ребенка на открытом воздухе без головного убора в солнечные дни не допускается.

- * **Что выбрать:** Легкая панама, косынка или кепка из натурального хлопка.
- * **Важно:** Убор должен сидеть плотно, но не сдавливать голову. Выбирайте модели с полями или козырьком, чтобы защитить глаза и лицо от прямых лучей.

Правило №2: Одежда «Дышит и защищает»

Малыши очень активны, их теплообмен еще не совершенен, они быстро перегреваются.

- * **Ткани:** Только натуральные (*хлопок, лен*). Синтетика создает «эффект сауны» и провоцирует опрелости.

- * **Принцип многослойности:** Утром может быть прохладно, а днем — жарко. Идеальный комплект: футболка + легкая кофточка на молнии, которую легко снять.

- * **Защита:** Для прогулок в высокой траве или вблизи кустов (*защита от насекомых и царапин*) лучше иметь тонкие хлопковые легинсы или штанишки.

Правило №3: Правильная обувь — залог безопасности

Летняя обувь должна соответствовать требованиям ортопедии и безопасности:

- * **Фиксация:** Пятка должна быть жесткой (закрытой), а стопа надежно зафиксирована ремешками. Шлепанцы и «кроксы» без задников в детском саду запрещены — в них легко споткнуться и упасть во время бега.
- * **Носок:** Желательно закрытый, чтобы защитить пальчики от ударов о камни или корни деревьев.
- * **Подошва:** Гибкая, легкая и не скользящая.

Правило №4: «Запасной аэродром» (Сменный комплект)

Летом мы много играем с песком и водой (*согласно ФОП ДО, это лучшие средства релаксации*).

- * **В шкафчике всегда должны быть:** 2–3 сменных футболки, 2 пары шорт/юбок, достаточное количество трусиков и носочков.
- * **Пакет для мокрого белья:** Не забудьте положить пустой пакет, куда воспитатель сложит вещи после водных игр.

Правило №5: Защита кожи

Если вы используете солнцезащитный крем или средства от насекомых, наносите их дома за 20 минут до прихода в сад. Воспитатель не имеет права наносить медицинские и косметические средства в группе.

Короткий чек-лист «В детский сад готов!»:

1. Панама (*подписанная с внутренней стороны*).
2. Сандалии с закрытой пяткой.
3. Одежда из хлопка светлых тонов (*отражает свет*).
4. Хорошее настроение — самый важный элемент оздоровления!