

## Памятка для родителей

Составила воспитатель: Сахарова Е.С.

### «Важные правила в летний период»

1. Лето — благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей, поэтому используйте этот период с максимальной пользой.
2. В летний период важно не забывать о соблюдении режима дня ребёнка.
3. Несмотря на увеличение времени пребывания детей на улице, не рекомендуется лишать ребёнка дневного сна.
4. Необходимо следить за рационом питания ребёнка, а также свежестью продуктов, так как в летний период многие из них быстро портятся.
5. В рацион питания ребёнка летом следует включать больше свежих фруктов, овощей, ягод. При этом важно помнить о том, что употребление немых продуктов питания строго запрещается.
6. Для повышения аппетита и утоления жажды за 15 минут до приёма пищи давайте ребёнку четверть стакана воды.
7. Отправляясь на длительную прогулку или в поход с ребёнком, не забывайте брать с собой воду. Употребление воды из случайных источников строго запрещено.
8. Отправляясь на прогулку, а также в детский сад, во избежание солнечного удара не забывайте надеть ребёнку головной убор.
9. Во избежание теплового удара следует одевать ребёнка в соответствии с температурой воздуха.
10. При длительном пребывании с ребёнком на открытой площадке при солнечной погоде наблюдайте за его состоянием. При появлении признаков слабости, жалобах ребёнка на головную боль, тошноту следует переместиться под навес или в тень.

Кроме активных видов деятельности, в режиме дня ребёнка должно быть выделено время для наблюдений, экспериментирования, продуктивной деятельности (например, рисование на свежем воздухе) и т.д.

