

## Рекомендации для родителей «Как провести и организовать летний отдых с ребенком»

Воспитатель Газизова Э.Ф

**Лето** - это подходящее время для развития и отдыха детей и важно не упустить те возможности, которые оно предоставляет. Разнообразная деятельность и новые впечатления ждут **ребёнка и в родном городе**, и за его чертой, поэтому нужно подготовиться к активному познавательному совместному отдыху с детьми.

**Лето** – это прекрасная пора и для детей, и для взрослых. Именно **летом** у детей есть прекрасная возможность получить заряд **здоровья на весь год**. Поэтому многие **родители**, задолго до наступления тепла начинают заботиться о том, где и как ребенок **проведет лето**. Конечно, лучший вариант – это отправить ребенка за город к родственникам либо в лагерь к морю. Но, к сожалению, далеко не у всех **родителей** есть такая возможность, поэтому многие дети **проводят лето в детском саду**.

Работа детского сада **летом** немного отличается от другого времени. Детям уделяется не меньше внимания, но гораздо больше времени они **проводят на свежем воздухе**. Основные занятия **летом в детском саду**:

- коллективные игры на свежем воздухе;
- активные и регулярные физические нагрузки;
- спортивные соревнования;
- ознакомление детей с окружающей их природой;
- чтение детской литературы.

Огромную роль в том, насколько интересно

дети будут **проводить лето в детском саду**, играет желание и умение воспитателя сделать каждый день для ребенка ярким. **Родителям**, в свою очередь, следует не ограничивать своего малыша в посещении различных факультативов и дополнительных занятий.

Массу впечатлений у детей оставляет посещение экскурсий в детском саду **летом**. **Родителям** следует предоставить ребенку возможность посещать театры, музеи, парки и другие интересные места со сверстниками. Это способствует расширению кругозора у малыша и его развитию. Для ребенка необычайно полезно посещение зоопарка и ботанического сада. Дошкольники **летом** в детском саду могут получить массу новых и интересных впечатлений, поскольку именно в этот период они освобождены от учебных занятий и посвящают время спортивным играм и экскурсиям.

Летнюю работу с детьми в детском саду принято называть **оздоровительной**, она имеет свою специфику. Важно всемерно **использовать** благоприятные для укрепления **здоровья** детей условия летнего времени и добиться, чтобы ребёнок окреп, поправился и закалился, научился понимать и полюбить удивительный, прекрасный мир

растений и животных. **Летом**, природа предоставляет большие возможности для развития познавательных способностей дошкольников.

**Летом** продолжается систематическая и полномочная работа по разделам программ. Все виды деятельности переносятся на воздух. Каждому виду отводится место и время в распорядке дня.

Детские игры на улице от 3 до 7 лет могут быть самыми разными. В этом возрасте у детей уже достаточно четкая координация, чтобы активно бегать и справляться с разнообразными заданиями. Самые популярные игры **летом** в детском саду связаны с водой.

Когда погода позволяет, игровые и обучающие занятия с детьми раннего возраста **проводятся на улице**. Это позволяет хотя бы в какой-то степени компенсировать отсутствие **родительских** возможностей организовать досуг ребенка на воздухе.

Игры с мячом.

Можно поиграть в футбол, волейбол, баскетбол и др. Чтобы развить их ловкость, крупную моторику, улучшить координацию движений, нужно как можно раньше приучать играть с мячом. Малыши с удовольствием кидают и ловят мяч. Начните с маленького расстояния, а затем постепенно увеличивайте его. Только учтите, что мячик не должен быть тяжелым! Можно научить также кроху вести мяч.

Езда на велосипеде.

Катание на велосипеде – очень веселое и подвижное занятие. Если ребенок еще не умеет кататься, то при подборе велосипеда учтите его возраст. Езда на велосипеде хорошо развивает зрительно-моторную координацию.

Рисование мелками.

Намного интереснее рисовать с детьми на улице. Возьмите с собой набор цветных мелков, и смело разрисовываете асфальт. Причем рисовать можно не только человечков, картинки, но и изучать буквы, цифры и т. д. С детьми постарше можно поиграть в классики и другие аналогичные игры.

Игры с обручем и скакалкой.

Улучшить физическую подготовку ребенка можно также при помощи обруча и скакалки. Так как малыши не могут **использовать** эти снаряды по прямому назначению, то вначале можно предложить, например, небольшой обруч в качестве руля, либо поставить обручи ребром, чтобы ребенок прополз по тоннелю.

Надувание мыльных пузырей.

Такая игра будет, не только полезна, но и доставит массу удовольствия! Главное набраться терпения и научить ребенка надувать мыльные пузырьки.

На самом деле вариантов летних игр с детьми очень много, просто подключите свою фантазию, и каждый день лета будет праздником для вас и вашего ребенка!

Сколько солнца! Сколько света!

Сколько зелени кругом!

Что же это? Это **ЛЕТО!**

Наконец спешит к нам в дом.  
Сколько вкусных сладких ягод.  
На поляночке в лесу!  
Вот наемся я и на год  
Витаминов запасу!  
Накупаюсь вволю в речке,  
Вволю буду загорать.  
Вот бы сделать так, что лето.  
Было целый год со мной!

**Лето** не только время путешествий, но и наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и **оздоровления детей**. Поэтому очень важно, чтобы **родители с наибольшей пользой** распорядились этим драгоценным временем.

Солнце хорошо, но в меру

**Летом** дети максимальное время должны **проводить на воздухе**. Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

Световоздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом. Лучшее время **проведения – с 9 до 12 часов**, на юге – с 8 до 10 часов. Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой.

Дети после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны. Загорать ребёнок может лёжа, а ещё лучше во время игр и движения.

Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.

Осторожно: тепловой и солнечный удар!

Специалисты не делают больших различий между этими состояниями. И это понятно. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой.

При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это – головокружение, слабость, головная боль. Часто отмечается расстройство кишечника. В тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочить голову и грудь холодной водой, не переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.

Купание – прекрасное закаливающее средство

Купаться в открытых водоёмах можно начиная с двух лет. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.

При купании необходимо соблюдать правила:

Не разрешается купаться натошак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды

В воде дети должны находиться в движении

При появлении озноба немедленно выйти из воды

Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.

### **«ЧТОБЫ ДЕТИ БЫЛИ ЗДОРОВЫМИ ИЛИ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ К ПРОВЕДЕНИЮ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА»**

В годы дошкольного детства важнейшим является: охрана жизни ребенка, укрепление его здоровья, совершенствование функций организма содействие его правильному физическому развитию и закаливанию повышению работоспособности. Значение всего этого обуславливается тем, что, несмотря на быстрый рост и развитие органов и систем, деятельность их ещё не совершенна, слабо выражены защитные свойства организма, маленькие дети легко подвергаются неблагоприятным влияниям внешней среды.

Приближается лето! День ото дня становится теплее. Многие семьи засобирались на дачи, в деревню, то есть поближе к природе.

Уважаемые родители! Воспользуйтесь целебными, оздоровительными силами природы! Воздушные и солнечные ванны, обтирания, купания, хождение босиком, проведение упражнений на свежем воздухе – в лесу, на лугу, у воды – имеет неоценимое оздоровительное значение, оказывает сильное закаливающее воздействие на организм ребенка.

Бегать, играть в мяч, прыгать, лазать, метать значительно удобнее на поляне, на лугу, чем в помещении. В природных условиях движения детей становятся более естественными, непринужденными.

Но как сделать так, чтобы отдых запомнился детям и взрослым надолго? Как правильно организовать режим дня? Как не омрачить впечатления ребенка от отдыха?

Для этого необходимо соблюдать несколько основных правил:

• Соблюдать привычный режим дня: прием пищи, прогулка, сон – должны быть в одно и то же время, как и положено. У детей дошкольного возраста свой режим дня, отличающийся от взрослого человека. И с этим надо считаться.

• Помнить о безопасности ребенка. Прежде всего, позаботьтесь о средствах гигиены, возьмите с собой крем от солнца, если едите в поездку, для ребенка – обязательно панамку или платок. Соблюдайте питьевой режим, чтобы ребёнок не перегревался.

• Кормить ребенка полезной и входящей в его рацион пищей. Избегать использования острых приправ, жареной и соленой пищи. Несмотря на

изобилие продуктов летом, все-таки необходимо придерживаться той диеты, которая положена **ребенку** по возрасту или по индивидуальным показаниям.

• Не допускайте эмоционального перевозбуждения **ребенка**. Слишком шумные и чрезмерно подвижные игры, длительные переезды, грандиозные фейерверки и прочие громкие радости, могут утомлять детей. Для детей дошкольного возраста это слишком сложное испытание. **Организируйте досуг так**, чтобы он был щадящим для их нервной системы.

Выбирая для **ребенка место для летнего отдыха**, следует учитывать особенности его здоровья, нервной системы.

**Ребенку** раннего и дошкольного возраста лучше **отдыхать** в привычном климате – на природе в загородной местности, т. е. на даче. А там –солнышко ярче, трава зеленее, воздух чище, чем в городе. Малыш сможет порезвиться в саду, поесть свежих овощей, ягод, фруктов. Лето в средней полосе России прекрасно, хотя оно короче, чем нам бы хотелось. Так что его надо использовать с максимальной пользой для здоровья **ребенка**, чтобы он вернулся в город окрепшим, закаленным, загорелым и веселым.

Ну, а если нет возможности вывезти **ребенка из города**, можно с пользой провести **летние выходные дни**. Можно пойти на речку, отправиться в луг за ягодами или совершить семейный поход в лес. Очень полезно для **ребенка** совершать недлительные прогулки в парк или сквер. При этом не забывать, что одежда **ребенка** и взрослых должна быть легкой, проветриваемой, косынка (панама) удобной, обувь по размеру.

**Лето** - это наиболее благоприятное время для выполнения упражнений в природе. Что же мы можем вам порекомендовать? Для упражнения детей в ходьбе и беге, а также упражнения в равновесии, предлагаем: ходить и бегать между кустами и деревьями, меняя направление;

входить на горку и сбегать с неё;

ходить и бегать по рыхлому песку, по мелкой воде;

пройти по мягкому грунту след в след за взрослым;

пройти по корням дерева, выступающим над поверхностью земли, близко приставляя пятку одной ноги к носку другой;

пройти по бревну или доске;

идти широким шагом, измеряя расстояние между двумя деревьями;

бегать по лужайке, перепрыгивая через высокую траву.

Для упражнения детей в метании и прыжках предлагаем:

подпрыгивать на двух ногах выше травы;

прыгать через лужи ямки;

подпрыгивать в воде на мелком месте;

подпрыгивать продвигаясь в перед;

подбрасывать и метать в цель шишки;

бросать в воду камешки на дальность.

Много радости и веселья доставляют детям игры на преодоление препятствий, на умение попасть мячом в обозначенную цель, интересны ребятам игры, в которых надо ловко увернуться от ловящего или самому

поймать кого-то. Такие игры являются прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепление и закаливание их организма.

**Проведение** упражнения на природе не требует особой подготовке. Но все же следует заранее выбрать наиболее подходящее место для упражнений. Желательно лужайку, горку, где хотите поиграть с ребенком, предварительно осмотреть, чтобы в густой траве не оказалось ям, неровных пней, острых камней и т. д. И еще одно напоминание: детей нельзя оставлять во время упражнений и игр на природе без присмотра взрослых.

Закаливание детей необходимо, и лучше начинать это делать **летом**.

У закаленного ребенка повышается устойчивость организма к температурным условиям, солнечной радиации, резким колебаниям погодных условий. Увеличивается сопротивляемость организма к разнообразным заболеваниям. Результаты закаливания проявляются в общем воздействии на ребенка: укрепление его **здоровья**, развитие активности, воли и т. д. Начиная закаливать ребенка, **родители** должны запомнить правило – положительный результат воздействия **оздоровительных** сил природы возможен лишь при **ПОСТЕПЕННОСТИ, СИСТЕМАТИЧНОСТИ** и **КОМПЛЕКСНОСТИ** их применения.

Очень важно при **оздоровлении** детей опираться на особенности вашего ребенка, состояния его **здоровья** и физического развития. Физическая нагрузка нужна не только **здоровым** детям. Если у ребенка ослаблено **здоровье**, не спешите **огородить** от всяких активных движений. Иногда тщательно подобранные физические упражнения могут принести больше **пользы**, чем микстура и порошки. Для болезненного ребенка закаливание особенно необходимо. **Консультация** врача поможет выбрать подходящий вид закаливания и последовательно **проводить его тщательно**, соблюдая еще большую постепенность.

Напоследок хочется сказать.

Мы надеемся, что в сентябре дети придут в детский сад окрепшими, отдохнувшими, загоревшими. Укрепляя **здоровье детей**, постарайтесь не растерять тот багаж знаний, который есть у ребят. Помните! Повторение – мать учения!

**ЖЕЛАЕМ ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ ДЕТЯМ!**