Консультация для родителей

«Летний отдых детей»



Настало лето – замечательное время года! Можно играть на воздухе, закаляться и оздоровляться.

Летний отдых - это долгожданный отдых и для родителей, и для детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем. Необходимо объяснить детям, что купаться, плавать, загорать полезно для здоровья только в том случае, если соблюдать определенные правила безопасности.

- 1. Не надо забывать про образовательную деятельно. Беседы и игры лучший способ, что б ребёнок закрепил знания и умения приобретённые за учебный год.
- 2. После каждого, даже маленького путешествия (выезда за город и т.п.), обязательно надо обсудить с ребёнком полученные впечатления. Это развивает кругозор детей.
- 3. Максимум времени лучше проводить на свежем воздухе, время с телевизором и телефоном лучше сократить до минимума.
- 4. Старайтесь соблюдать режим дня. Он важен для детского организма.
- 5. Следите за питанием ребёнка. Оно должно быть сбалансированным. Надо больше есть фруктов и ягод.
- 6. Поговорите с детьми о летнем отдыхе и любимом всеми занятии купании. Напомните о знаках, запрещающих купаться.

Сама главная задача летом – отдохнуть самим и оздоровить детей. Играйте со своими детьми в подвижные игры. Детям всегда интересны те игры, в которые играли их родители. Научите их своим детским играм.

Конечно, подвижные игры необходимо проводить на свежем воздухе. И тут нам на помощь в оздоровление приходят: солнце, воздух и вода.

Солнечные ванны оказывают на организм дошкольников общее укрепляющее



действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям. В коже под влиянием солнечных лучей образуются вещества, богатые витамином D, что улучшает усвоение солей, кальция и фосфора, особенно важных для растущего организма. Пребывание на солнце полезно еще потому, что дети привыкают переносить тепловое

действие солнечных лучей и чувствуют себя бодро даже в жаркую погоду.

Воздушные ванны применяются с целью приучить детей к непосредственному соприкосновению всей поверхности тела с воздухом. При этом, кроме температуры, имеют значение влажность и движение воздуха.

В жаркие дни, когда дети весь день ходят только в трусиках, особой необходимости в приеме специальных воздушных ванн нет. Но наше лето не всегда бывает жарким. И важно использовать прохладные дни для закаливания детского организма.

Вначале воздушные ванны продолжаются всего 3—4 минуты, постепенно увеличивая их продолжительность, можно довести до часа. Начинать процедуру лучше в тихую погоду при температуре воздуха не ниже 23—24.



Во время воздушных ванн дети должны

быть в движении, в прохладные дни надо подбирать более подвижные игры, в теплые — спокойные. Можно предложить ребенку какое-нибудь интересное задание: бросать и ловить мяч, прокатить деревянный обруч до конца дорожки, обежать 2—3 раза вокруг дерева, беседки и т. п.

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 или стекла. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находится взрослый.



Лето - время отдыха, но не стоит забывать и о книгах. Пусть ребёнок прочитает вслух вам небольшой рассказ и не только перескажет его, а скажет, что он думает о поступках героев, выскажет своё мнение, попытается рассуждать. Тем самым связная речь будет постоянно развиваться, а словарный запас вашего ребёнка станет богаче.



При походе на озеро или в парк, можно взять с собой краски и раскрасить камушки, шишки. Обязательно берите с собой спортивный инвентарь (бадминтон, мяч, скакалки). Тогда Ваша прогулка превратится в спортивную тренировку.

Существует много способов, как провести выходной день вместе с ребенком интересно и увлекательно. Родители придумывайте, фантазируйте, и Вы получите массу впечатлений, удовольствий от прогулок с ребенком.

Желаю вам приятного лета и крепкого здоровья вам и вашим малышам!

Материал подготовлен воспитателем: Бурмистровой В.И.

