

## ***Консультация для родителей «О летнем отдыхе дошкольников»***



**Цель:** познакомить родителей с приемами организации летнего отдыха дошкольников.

Лето в разгаре, естественные силы природы – воздух, солнце и вода – прекрасные средства закаливания. Летом дети должны находиться на открытом воздухе по возможности весь день. При плохой, дождливой погоде прогулки могут быть кратковременными, но частыми. Очень важно правильно организовать сон ребенка, днем желательно на воздухе.

Солнце - тоже добрый друг детского здоровья. Его живительные лучи уничтожают болезнетворные микробы, улучшают обмен веществ. Но солнце - и очень строгий друг. Длительное пребывание на солнце приводит к перегреву (тепловому удару), вызывает сильные ожоги наиболее чувствительных участков кожи. При этом температура у ребенка порой поднимается до 40 С.

Пребывание на солнце необходимо дозировать. Нежелательно, чтобы ребенок загорал лежа, пусть он играет, двигается. На голове у него должна быть шапочка- панамка. Наиболее подходящее время для загара - первая половина дня.

Как правильно одеть ребенка летом? Сейчас мы предлагаем Вам одеть ребенка в летний жаркий день. (родителям предлагается несколько комплектов одежды, они одевают кукол)

В жаркий летний день важно правильно одевать ребенка: легкая рубашка (или платье) с коротким рукавом, шорты, шапочка или косынка от солнца, легкая обувь - словом, все то, что дает возможность телу «дышать» и не

сковывает движений. Если земля сухая и теплая, можно разрешить детям ходить босиком. Это очень полезная процедура, особенно для тех, кто страдает плоскостопием.

Купание в реке, озере можно считать комплексным видом закаливания. Ведь при этом на организм действует сразу и вода, и воздух, и солнце. Ребята очень любят купаться. Но необходимо внимательно следить за тем, чтобы детский организм не переохлаждался. Сначала разрешается быть в воде не более 5 минут, постепенно время увеличивается до 20 минут.



Самая приятная водная процедура - плавание. Оно тренирует сердце, легкие, почти все мышцы тела. Учить овладевать этой нужной в жизни наукой надо уже с детства. Но ни в коем случае нельзя загонять детей силой. Главное – выдержка и терпение.

Для развития детского организма большое значение имеет полноценное, правильно организованное питание. Лето – пора овощей, фруктов, ягод. Богатое содержание минеральных солей и витаминов делает эти продукты необходимыми в рационе детей. По возможности их следует давать в сыром виде, а соки добавлять в готовые блюда. Чтобы предупредить кишечные инфекции, отравления у детей, любые ягоды, фрукты и овощи надо тщательно мыть под струей воды из водопровода.

Летом желательно разнообразить меню, на некоторое время забыть о традиционных «зимних» супах и кашах.

Самый ценный подарок для детей во время летнего отдыха – их родители. Ведь осуществляется заветное желание ребенка – быть как можно больше с папой и мамой, которые свободны от ежедневных хлопот.

Хорошее настроение, царящее в кругу семьи во время отпуска, сближает детей с родителями, а загородный воздух, широкие возможности для игр, спортивных развлечений, посильный труд в огороде и в саду, наряду с правильным режимом питания и сна, благотворно влияют на здоровье.



Как много может дать совместный отдых и детям, и взрослым. Какие появляются возможности за этот, казалось бы, короткий срок ближе узнать своего сына или дочь, стать ему (или ей) настоящим другом и товарищем во многих делах. Известный польский педагог Януш Корчак, обращаясь к родителям, писал: «...никакая книга, никакой врач не заменяет собственной зоркости мысли и внимательного наблюдения».

Интересны и познавательны совместные прогулки в лес, в поле, к реке. Во время них дети

часто обращаются с вопросами к родителям. К примеру: отчего муравьишка такой маленький, а тащит большую ветку? Откуда у него силы берутся, если у него нет мышц? Не всегда родители могут все объяснить. Откровенное признание: «Я и сам не знаю, но обязательно узнаю и тебе скажу», - не роняет их авторитет. А можно найти и другой выход из затруднительного положения: «Ты задал очень интересный вопрос. Давай дома попробуем поискать на него ответ в книгах». Вот уже и тема для беседы, и общее интересное дело.

Живо и непосредственно воспринимают дети природу. И надо им помочь подружиться с ней, научить любить ее и понимать, видеть красоту, беречь богатство.

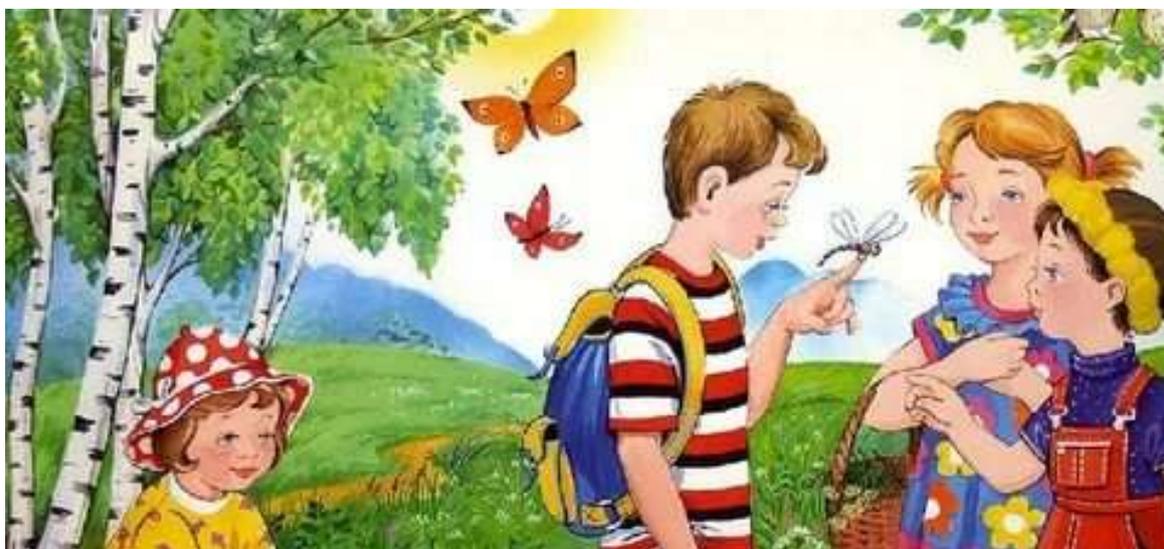
Хорошо, если родители знают названия деревьев, кустарников, травянистых растений, могут рассказать об их лечебных свойствах, показать ядовитые растения, объяснить, почему их нельзя трогать.

А знаете ли вы? Родителям предлагается несколько картинок с изображением одного вида растений или деревьев, они должны найти лишнее.

Можно предложить ребенку вместе заготовить на зиму целебные травы (подорожник, ромашку) или собрать и посушить цветки липы. Объяснить, что настой листьев подорожника очень помогает при кашле, а липа широко используется при лечении простудных заболеваний.

Такие совместные полезные дела пробуждают детскую любознательность, расширяют кругозор, вызывают интерес к труду взрослых.

Природа помогает развивать фантазию, творческие способности ребенка. Во время прогулки в лес внимание детей может привлечь сухой корень или кусок коры, своей формой напоминающий фигурку какого-то зверя или птицы. Если этот природный материал в рюкзаке или кармане принести домой и открыть мастерскую, ребята с удовольствием будут выдумывать и творить вместе с родителями.



А из шишек, бересты, желудей, репейника забавные игрушки – зверушки можно сделать прямо в лесу, во время отдыха.

Большая роль в жизни и развитии ребенка принадлежит игре. В игре проявляются интересы детей, черты их характера, умение жить в коллективе. Участвуя в играх, организуя их, родители имеют возможность наблюдать за своим ребенком, понять, почему у него не всегда складываются взаимоотношения с сверстниками и что ему мешает играть дружно. Такие наблюдения помогут использовать игру для преодоления замеченных недостатков: эгоизма, инертности в поведении, для развития коллективизма, активности, любознательности.