Консультацию подготовила

Старший воспитатель

Дойникова Е.М.

26.05.2016 г.

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. Вместе с тем возникает немало вопросов, как это лучше сделать. И здесь, как нам кажется, в известной мере вам могут пригодиться наши советы.

***Ехать или не ехать с ребёнком на юг?***

 - вопрос встаёт перед родителями довольно часто.

Что можно посоветовать по этому поводу? Если вашей дочери или сыну не исполнилось ещё трёх лет, то вряд ли стоит отправляться с ним в продолжительную поездку. Поэтому самое лучшее – вывезти его на дачу.

**Активный отдых** – это то, что нужно подрастающему организму. Езда на велосипеде, катание на роликах благотворно скажется на развитии ребенка, и он сам наверняка будет в восторге. Можно в форме игры приобщать ребенка к труду, например, прополоть вместе морковку, собрать колорадских жуков, посадить цветы. Такие воспоминания становятся самыми яркими из детства.

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Однако если более старшим дошкольникам разрешается понемногу загорать, то малышам прямые солнечные лучи могут причинить вред. Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна. Загорать ребёнок может лёжа, а ещё лучше во время игр и движении. Отличная идея – поездка к водоему. На пляже можно не только купаться и загорать, но еще и играть в мяч, строить песочные замки, даже искать сокровища в виде ракушек и красивых камней. Родителям стоит участвовать в подобных играх, а также следить за тем, чтобы ребенок не перегрелся.

**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.

**При лёгком солнечном или тепловом ударе**

может быть головокружение, слабость, головная боль. 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, смочит голову и грудь холодной водой, не переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.

**Творчество**

Можно также предложить малышам порисовать на асфальте разноцветными мелками. Это развивает воображение и фантазию. А по рисункам легко узнать много нового о мировоззрении ребенка и его взглядах на жизнь и окружающих его людей.

Мама всегда может предложить крохе в качестве развлечения приготовить какое-нибудь блюдо. Пусть это будет овощной или фруктовый салат, выпечка, молочный коктейль. Для малыша такие занятия – прекрасная возможность почувствовать себя взрослым.

Таким образом, наступление лета – это прекрасная возможность для родителей придумать для детей что-то интересное и захватывающее.