

"Как с пользой провести лето"

Лето – это самый благоприятный период для общения ребёнка с природой. Летом можно носить минимум одежды, лакомиться вкусными ягодами и фруктами. Наконец, это десятки самых разнообразных игр на свежем воздухе.

Ведь только летом ребёнок может вдоволь попрыгать, побегать и поваляться на детской площадке, лужайке или в парке.

Лето для детей - это возможность рисовать на асфальте, запускать мыльные пузыри, играть в песочнице или гонять мячик. Когда ребёнок постарше, он будет рад возможности покататься на самокате, велосипеде или роликовых коньках. Девочки прыгают на скакалочках или крутят обруч.

И всё же летние игры не только дарят детям радость, но и таят в себе опасности. Когда вы гуляете с ребёнком по лесу или парку, то следует быть особенно внимательными. Острые палки и сучки, осколки стекла, ядовитые растения и грибы представляют для детей немалую опасность.

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 мне кажется, Вам могут пригодиться следующие советы.

Правила закаливания детей:

- закаливающие процедуры необходимо проводить систематически;
- сочетайте их с физическими упражнениями и массажем;
- увеличивайте время проведения процедуры постепенно, начиная от нескольких минут;
- одежда и обувь ребёнка должны соответствовать температуре воздуха, быть из натуральных материалов;
- лучше всего проводить закаливающие процедуры в форме игры и развлечения.

Самый простой способ закаливания - воздушные ванны:

- летом прогулки должны составлять минимум 3—4 часа утром и вечером;
- выходя на прогулку, не слишком укутывайте ребёнка;
- очень полезны прогулки после грозы, когда воздух насыщен озоном;

- детская комната должна регулярно проветриваться в отсутствие ребёнка.

Солнечные ванны — это не лежание на пляже. Простая прогулка в солнечный день сможет насытить организм витамином D.

Правила солнечного закаливания:

- ребёнку не рекомендуется проводить на солнце больше двух часов подряд. За 20 минут до того как вы собираетесь выходить на улицу, нанесите солнцезащитный крем;

- самое подходящее время — от 8 до 10 часов утра и после 17 часов вечера, послеполюденного солнца следует избегать;

- во время прогулок обязательно надевайте лёгкие головные уборы для предотвращения перегрева и солнечного удара.

Наиболее эффективным способом укрепления иммунитета детей дошкольного возраста считается закаливание водой.

Процедуры водного закаливания:

- умывание прохладной водой;

- гигиенические ванны с водой, по температуре приблизительно равной температуре тела человека;

- ванны для ног, обливание ног;

- общее обливание;

- контрастный душ;

- купание в открытых водоёмах.

Начинать купаться в природных водоёмах ребёнку можно в тихую погоду без ветра, при температуре воздуха не ниже +25° и воды +23°. Лучшее время для начала купания — около полудня, когда прогреваются и вода, и воздух, а контраст в температурах минимальный. Очень важна последовательная подготовка ребёнка. Сначала — обтирание мокрым полотенцем, затем умывание прохладной водой, летний душ, а потом уже купание.

Если ребёнок перекупался, его знобит, нужно быстро и энергично растереть ему тело мягким махровым полотенцем и дать выпить тёплого чая.

Нужно серьёзно отнестись к выбору водоёмов для купания, поскольку многие из них могут оказаться очагами инфекции. Специалисты рекомендуют море, дикие

чистые озёра или реки. Беспроигрышный вариант — обзавестись дачным бассейном. Начинать посещать городской бассейн тоже лучше всего летом, чтобы к осени малыш имел возможность адаптироваться.

Эффективным для укрепления здоровья может быть и массаж стоп. Отличная закаливающая процедура — ходьба босиком по песку, гальке, дорожке или траве. Неровная поверхность будет воздействовать на множество нервных окончаний, что положительно повлияет на состояние различных органов и систем, прежде всего верхних дыхательных путей, защитит от плоскостопия. Не запрещайте ребёнку получать этот естественный массаж, просто предварительно убедитесь в том, что нет осколков или других предметов, о которые можно пораниться. Специальная дорожка, предназначенная для массажа стоп, будет хорошим решением.

Чем заняться с ребёнком в отпуске?

- Собираясь в отпуск, не забудьте взять с собой бадминтон, скакалку, летающие тарелки, дартс, мячи, но не рассчитывайте на то, что ребёнок будет сам развлекать себя. С детьми нужно заниматься, играть, подавать новые идеи.

- Очень хорошо, если на даче вы установите качели, батут, поставите песочницу (её можно сделать самостоятельно из большой тракторной шины или вкопать по кругу обрезанные брёвнышки).

- Привлекайте пап и дедушек, пусть они напилят чурбачки из стволов старых деревьев или из толстых брусков разных размеров. Такие чурбачки дети могут использовать для подвижных игр, выстраивать их в ряд, прыгать по ним, их можно раскрашивать или рисовать на них мелом.

- Научите ребёнка играть в подвижные игры на улице — увы, современные дети не знают, что такое салочки, казаки-разбойники. Вспомните игры своего детства, например, «Вышибалы», «Бояре, а мы к вам пришли» или «Море волнуется». Девочкам напомните старые добрые классики и «резиночку». Такие подвижные игры полезны не только в плане физического развития, но и социализации ребёнка в коллективе.

- Ещё одно занятие, которое может понравиться детям — мини-огород. Дети очень любят возиться с водой. Приобретите для своего ребёнка небольшую лейку, и пусть он периодически поливает. А тем, кто постарше, можно доверить полноценный полив цветника или деревьев.

- Подберите быстрорастущие растения, чтобы детям не пришлось долго ждать плоды своих трудов.

Лесная прогулка - одно из интересных летних занятий.

Во время прогулки учите распознавать по внешнему виду съедобные и несъедобные грибы, наблюдать за насекомыми. Познакомьте с признаками определения сторон света в лесу, приборами (компасом, биноклем, лупой), народными приметами (небольшой дождь летним утром — днём хорошая погода; усиление ветра после продолжительной тихой погоды — к дождю; радуга — к перемене погоды), загадками, поговорками о лете.

Займитесь поисками необычных растений, соберите свой домашний гербарий. Растения для гербария подбирайте с учётом того, чтобы потом можно было сделать красивую картину-панно.

Заведите с ребёнком дневник наблюдений за природой. Он поможет развить память и наблюдательность, позволит научиться грамотно излагать свои мысли. Лето даёт больше возможностей для совместных занятий, что способствует установлению дружеских доверительных отношений с родителями. Сделайте так, чтобы лето запомнилось и вам, и ребёнку.

Найдите время, чтобы вместе:

- запустить воздушного змея,
- половить бабочек сачком,
- поудить рыбу,
- взять напрокат лодку или катамаран,
- изготовить замок или дамбу из песка,
- сделать ветряные вертушки,
- построить шалаш,
- устроить перестрелку из водяных пистолетов (или бутылок с дыркой в крышке) и другие игры с водой,
- встретить рассвет.

Поиграйте с детьми:

«Назови деревья». Ребёнок называет деревья, растущие во дворе (в городе, в лесу, в парке, в деревне). Совместно с взрослыми рассматривают ствол, листья, определяют их цвет, форму, размер.

«Какая трава?». Обратите внимание ребёнка на траву, на её свойства и признаки. Дайте возможность детям пощупать её, сравнить между собой.

«Аромат». Предложите ребёнку понюхать различные растения: цветы, траву, листья деревьев, кору. Это развивает чувство обоняния, а если ребёнок будет подбирать к каждому аромату прилагательные, то расширится и активный словарь.

«Построй фигуру». Загорая на пляже или играя в песочнице, предложите ребёнку построить замки: высокий, ниже и низкий. Прорисовать окошки определённого количества (формы). Пусть ваш малыш назовёт все фигуры, пересчитает окна, двери. Сделает крышу заданной формы и т.д. Это способствует математическому развитию и навыку счёта.

«Опыты с песком». Интересно для детей провести элементарные опыты с песком. Экспериментируйте, добавляя разное количество воды, и описывайте весь процесс словами, используйте прилагательные и глаголы в зависимости от консистенции песка (сырой, мокрый, жидкий, сухой, лепится, рассыпается и т.д.)

«Наоборот». Ребёнок в ответ на предложенное вами слово, должен предложить своё, противоположное по смыслу. Например, утро – ночь, солнце – луна, твёрдый – мягкий и т.д.

«Четвёртый лишний». Взрослый называет 4 предмета, три из которых связаны каким-либо признаком, а четвёртый из другой категории. Ребёнок должен выделить лишний предмет и аргументировать свой ответ. Например, снег, дождь, сапоги, град; дерево, цветок, кустарник, камень и т. п.

«Жук и бабочка». Рассмотрите насекомых и найдите отличия: бабочка белая, жёлтая, крылышки тонкие; жук меньше бабочки, крылья жёсткие; бабочка летает, жук ползает, летает, жужжит и т. д... Аналогичным способом можно сравнить другие объекты природы.

Лето для детей таит в себе богатые возможности, о которых можно только мечтать в иное время года. Летом родители должны не просто гулять с ребёнком, а сочетать игры и прогулки с ненавязчивым обучением. **Ведь лето – это пора отдыха, увлечений и приключений!**



Консультацию подготовила воспитатель группы № 6 Кравченко Е. В.