

Консультация для родителей

«Как провести лето с пользой для детей?»

Уважаемые родители, близится лето. Многие из Вас пойдут в отпуск, у детей-школьников начнутся каникулы. Пришло время подумать, как же провести это время с пользой для детей.

Летом шумной детворе есть где разгуляться,

Интересными делами можно им заняться:

Лазать по деревьям, на велике гонять,

Ягоды, грибочки в роще собирать!

Из цветов и стёклышек делать тайники,

Поиграть гурьбою в прятки, городки.

На закате дня печь картошку у костра,

И мечтать о том, что будет потом!

Лето – это самый благоприятный период для общения ребенка с природой. Летом можно кушать свежие и вкусные ягоды и фрукты, купаться, бегать, прыгать, играть, загорать. Наконец, это десятки самых разнообразных игр на свежем воздухе. Летние детские игры ограничивает только фантазия и соображения безопасности.

Именно летом у детей есть прекрасная возможность получить заряд здоровья на весь год. Наша главная задача на летний период заключается в том, чтобы показать ребёнку, какое огромное удовольствие, какой великий заряд бодрости и энергии даёт движение на открытом воздухе. Я думаю, что большинство родителей никогда не задумывались над вопросом, почему их дети не любят спорт. Ответ прост: потому что спорт - это труд. Сейчас дети проводят больше времени за компьютером и телевизором, в телефонах и других чудах техники, которые приносят только вред нашим детям. Но от этого нам не убежать, и поэтому всё в наших руках. Пока дети не выросли, мы должны их научить получать удовольствие от физических упражнений. Но не всем родителям удастся оторвать ребенка от компьютера или

просмотра телевизора. Выход есть. Садитесь на велосипеды всей семьей и катайтесь, пока не устанут ноги. Можно увлечь ребенка в это занятие с помощью игры. Например: «А спорим я быстрее доеду до того дерева». И вот ребенок уже с удовольствием и с прекрасным настроением крутит педали маленькими ножками.



Для детей игры на лоне природы – это не просто прогулки, а настоящие приключения. Пусть так и будет – подыгрывайте им! Можно построить из сухих веточек маленький шалашик и скажите крохе, что ночью здесь обязательно заночует маленький гномик. Не забудьте брать с собой на прогулки сачок – пусть ребенок ловит бабочек и кузнечиков. Следите только, чтобы он не тянул в рот пойманных насекомых. Уважаемые родители, вспомните, как в детстве Вы сами строили шалаши на дереве и играли в казаков – разбойников. Так научите этому своих детей! Не лишайте своих детей детства, разрешая им постоянно играть в телефонах и планшетах.

Значительная часть лета большинства дошкольников проходит у воды. На морских и речных пляжах присутствует масса возможностей провести время с удовольствием и пользой. Песок на пляже – это замечательный материал для постройки замков и лепки различных фигур.

Не забывайте, что песок также очень полезен для детских ножек. Врачи советуют ходить босиком. На детской ступне очень много нервных

окончаний, которые «ведут» в печень, сердце, нервы, и в целом во весь организм, поэтому, наступая на камушки, песок, шишки упражняется все тело, и идет информация внутренним органам. Во время ходьбы босиком активизируются активные точки на стопе, ноги закаляются, как и весь организм. Мы очень любим своих карапузов, иногда даже слишком сильно. Эта любовь перерастает в боязнь, что малыш поранит ножки, ходя босиком. От части, в этом есть смысл, но опасность переоценена. Необходимо присматривать за малышом и контролировать, где он ходит босиком, например на дачном участке, вы уверены, что порезаться негде, так пусть себе ходит на здоровье.

Еще можно поискать по кромке волны интересные ракушки или камешки. А как насчет того, чтобы вырыть маленькую запруду и счастливо в ней плескаться? Только не спускайте с ребенка глаз! Ребенок должен находиться под солнцем в головном уборе. Не следует также разрешать ему слишком много купаться. Вокруг так много соблазнов и интересного, потому малыш может с вами не согласиться. Проявите твердость, ведь речь идет о здоровье ребенка, которое зависит от вас целиком и полностью.

И поменьше произносите слово «нельзя»! Если уж, действительно, ребенок делает что-то запретное, предложите ему альтернативное занятие. Ведь лето – это пора отдыха, увлечений и приключений!



Летом дети должны проводить много времени на воздухе. Это касается и самых маленьких – грудных детей. 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.

До трёх лет световоздушные ванны можно проводить под навесом или в тени деревьев. При этом нужно соблюдать принцип постепенного обнажения тела ребёнка. Сначала от одежды освобождаются ручки и ножки, а затем остальные части тела. Уже с 1,5 летнего возраста световоздушные ванны ребёнок может принимать в одних трусиках. Продолжительность первой такой ванны – 5 минут, затем время постепенно увеличивается до 30-40 минут. 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 дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны. Ребенок может загорать лежа, но будет лучше, если это происходит в время игр и при движении.

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.



Во время летних каникул можно поиграть с детьми в игры, которые помогут ему всесторонне развиваться. Например, можно разучить с ребенком пальчиковую гимнастику для речевого развития и для развития мелкой моторики рук.

Этот пальчик — маленький, *(загибаем мизинчик)*

Этот пальчик — слабенький, *(загибаем безымянный пальчик)*

Этот пальчик — длинненький, *(загибаем средний пальчик)*

Этот пальчик — сильненький, *(загибаем указательный пальчик)*

Этот пальчик — толстячок, *(загибаем большой пальчик)*

Ну а вместе — кулачок!

Уважаемые родители, никогда не отказывайте ребенку поиграть - погулять и тогда ребенок будет в отличной спортивной форме и скажет Вам спасибо за такой отдых.

И пускай ваш девиз по жизни будет: **«Мы - за активный отдых!»** И только совместно с родителями мы сможем научить ребенка не бояться трудностей, смело идти к поставленной цели. Всё в наших руках.