

## Консультация для родителей "Как с пользой провести лето"

*Подготовила: воспитатель МБДОУ ДС № 33*

*«Аленка г.Светлоград*

*Бессмертная С.А.*

Лето – это самый благоприятный период для общения ребенка с природой. Летом можно носить минимум одежды, лакомиться вкусными ягодами и фруктами. Наконец, это десятки самых разнообразных игр на свежем воздухе. Летние детские игры ограничивает только фантазия и соображения безопасности.

Ведь только летом ребенок 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 ребенок постарше, он будет рад возможности покататься на самокате, велосипеде или роликовых коньках. Девочки прыгают на скакалочках или крутят обруч.

И все же летние игры не только дарят детям радость, но также таят в себе опасности. Когда вы гуляете с ребенком по лесу или парку 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 нам кажется, в известной мере вам могут пригодиться наши советы.

Практические советы для родителей дошкольников на летнюю тематику Лето - время для закаливания Основные закаливающие способы доступны всем — это воздух, вода и солнце.

### **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 ребенка 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 ребенка;

- очень полезны прогулки после грозы, когда воздух насыщен озоном;
- детская комната должна регулярно проветриваться в отсутствие ребенка.

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

### **Правила солнечного закаливания:**

- ребенку 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, послеполуденного солнца следует избегать;
- во время прогулок обязательно надевайте легкие 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 водоемах.

Начинать купаться в природных водоемах ребенку 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 ребенка. Сначала — обтирание мокрым полотенцем, затем умывание прохладной водой, летний душ, а потом уже купание.

Если ребенок перекупался, его знобит, нужно быстро и энергично растереть ему тело мягким махровым полотенцем и дать выпить теплого чая. Нужно серьезно относиться к выбору водоемов для купания, поскольку многие из них могут оказаться очагами инфекции. Специалисты рекомендуют море, дикие чистые озера или реки. Беспроегранный 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 ребенку 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 ребенок будет сам развлекать себя. С детьми нужно заниматься, играть, подавать новые идеи.

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

- 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 ребенка 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 ребенка в коллективе.

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

- Подберите быстрорастущие цветы, 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 ядовитые грибы, наблюдать за насекомыми.

Познакомьте с признаками определения сторон света в лесу, приборами (компасом, биноклем, лупой), народными приметами (небольшой дождь летним утром — днем 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 учетом того, чтобы потом можно было сделать красивую картину - панно.

Заведите с ребенком дневник наблюдений за природой. Он поможет развить

память и наблюдательность, дисциплинирует и позволит научиться грамотно излагать свои мысли. Лето дает больше возможностей для совместных занятий, что способствует установлению дружеских доверительных отношений с родителями.

Сделайте так, чтобы лето запомнилось и вам и ребенку.

### **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».* Ребенок называет деревья, растущие во дворе (городе, лесу, парке, деревне). Совместно со взрослым рассматривают ствол, листья, определяют их цвет, форму, размер.

*«Какая трава?».* Обратит внимание ребенка на траву, на ее свойства и признаки. Дать ребенку возможность пощупать ее, сравнить между собой.

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

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

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

*«Наоборот».* Ребенок в ответ на предложенное вами слово, должен предложить свое, противоположное по смыслу. Например, утро – ночь, солнце – луна, твердый – мягкий и т.д.

*«Четвертый лишний».* Взрослый называет 4 предмета, три из которых связаны каким-либо признаком, а четвертый из другой категории, ребенок должен

выделить лишний предмет и аргументировать свой ответ. Например, снег, дождь, сапоги, град; дерево, цветок, кустарник, камень и т.п.

«Съедобное – несъедобное». При броске мяча, ребенок его ловит, если прозвучало только съедобное.

«Жук и бабочка». Рассмотрите насекомых и найдите отличия: бабочка белая, желтая, крылышки тонкие; жук меньше бабочки, крылья жесткие; 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 ребенком, а сочетать игры и прогулки с ненавязчивым обучением. Ведь лето – это пора отдыха, увлечений и приключений!