Советы родителям на летний период

Лето – благоприятный **период** не только для отдыха и укрепления здоровья детей, но и для их психического развития. В это время года дети с помощью взрослых могут расширить свои представления об окружающем мире, развить внимание, память, наблюдательность, умение сравнивать, обобщать, классифицировать, обогатить словарный запас, а также проявить творческие способности. Всё это очень важно для их эмоционального и нравственного благополучия и подготовки к школьному обучению. Во время совместного досуга **советую**:

1. Знакомить детей с природными явлениями, происходящими летом в неживой и живой природе. Учить видеть природные взаимосвязи. (Например, тучи на небе, значит, будет дождь. Цветы одуванчика закрыты в пасмурную погоду или вечером и т. п.)

2. Гуляя в парке и лесу, наблюдать за разными представителями животного мира, рассматривать деревья, кустарники, цветущие травы. И обязательно предлагать ребёнку рассказать о том, что он увидел. Что растёт в лесу (в поле, на лугу, кто там живёт? Воспитывать бережное отношение к природе.

3. Рассматривать растения, называть их части: ствол, ветка, лист, цветок, плод, корень, лепесток,. Учить различать и называть несколько видов деревьев и кустарников. Сравнивать их, определяя сходство и отличие. Например, сравнить клён и берёзу, ель и сосну, сирень и рябину.

4. Проводить дидактические игры: *«С какого дерева лист»*, *«Найди такой же лист»*, *«Узнай и назови»* (дерево, куст, на картинке или в природе, *«Что лишнее?»*.

5. Учить различать и называть несколько видов полевых и садовых цветов. Дидактическая игра на группировку цветов *«На лугу – на клумбе»*.

6. Учить стихи о цветах и деревьях: Е. Благинина *«По малину»*, *«Рябина»*, Е. Серова *«Колокольчик»*, *«Ландыш»*, *«Кашка»*, *«Одуванчик»*, И. Токмакова *«Ели»*, *«Берёзы»*, *«Сосны»*, *«Дуб»*,З. Александрова *«Букет»*.

Читать рассказы о растениях и беседовать по их содержанию: А. Онегов *«На лесной поляне»*, М. Пришвин *«Золотой луг»* и другие.

7. Отдыхая на реке, озере, море тоже развивайте детскую наблюдательность и умение сравнивать. Чем похожи, чем отличаются эти водоёмы? Объясните, что такое течение, берега, волны, прибой. Наблюдайте с малышом за рыбками, чайками.

8. Летом создавайте детям условия для игр с природным материалом *(шишками, камешками, листьями, веточками, песком, глиной и пр.)* Дети учатся использовать предметы - заместители (например, палочку вместо ложечки для куклы, камешки, вместо конфет для неё). Это развивает фантазию и творческие способности.

9. Учите ребёнка различать и правильно называть величины предметов и объектов, а не только *«большой – маленький»*. Например, ствол толстый и тонкий, дерево высокое и низкое, ветка длинная и короткая, река широкая, а ручей узкий и т. д.

10. Разнообразие **летних красок**, поможет учить с детьми названия цвета, в том числе и оттенков. Поиграйте с ними так: *«Разные краски лета»*, *«Цветные фоны»*, *«Собери одинаковые по цвету»*.

11. Учите ориентироваться в пространстве. Этому поможет дидактическая игра *«Спрячь игрушку»* (под стул, на полку, за спину, т. д., *«Делай, как я скажу»* (два шага вперёд, один шаг вправо, подними левую руку вверх, закрой правой рукой левый глаз и т. д.). Ориентироваться на плоскости листа научат задания типа: «Положи в центр листок клёна, в правый верхний угол- шишку ели, в левый верхний угол- шишку сосны, правый нижний угол- ромашку, в левый нижний угол- василёк».

12. Упражняйте детей в счёте до 10 и обратно, опять же используя природный материал *(шишки, камешки, лепестки, листья и пр.)*.

13. Учите детей сравнивать. Например, дерево и бревно, птицу и самолёт, ромашку и колокольчик, яблоко и грушу, девочку и куклу. В чём их отличие и есть ли сходство? Почему? Учите ребёнка доказывать своё мнение.

14. Работая на огороде и во фруктовом саду, дайте детям на наглядном примере понять процесс выращивания растений из семян, расскажите о зависимости их роста от природных условий *(света, влаги, тепла)*. Учите наблюдать за ростом и созреванием овощей, фруктов и ягод и привлекайте к посильной помощи.

15 .Учить детей ежедневно рассказывать о погоде, о том, что они увидели, чем занимались. И если малыш допускает ошибки в построении предложений, исправьте его. Это способствует развитию грамматического строя и связной речи ребёнка.

16. Развивайте речевое дыхание ребёнка, предлагая подуть в соломинку или на одуванчики, надувая шарики или мыльные пузыри.

Всё это сформирует у детей целостное представление о лете как о времени года, расширит их кругозор, разовьёт интеллект и любознательность, приобщит к удивительному миру природы. И, что особенно важно, совместный досуг, общие дела и игры сближают детей и **родителей**, улучшают домашний микроклимат и способствуют укреплению семьи.

Как оздоровить ребенка летом?

**Летние** каникулы — самое благоприятное время, когда необходимо использовать все имеющиеся возможности для оздоровления ребенка. Летом дети должны быть на свежем воздухе как можно дольше. Прогулки, игры, физкультурные занятия — лучший отдых после учебного года (с поступлением ребенка в образовательное учреждение его двигательная активность снижается на 50%).

Не рекомендуется допускать значительных отклонений в режиме дня: время пробуждения и отхода ко сну должны быть примерно такими, как во время учебного года, или изменены в разумных пределах. Рацион должен содержать достаточное количество молочных и мясных продуктов, свежих фруктов и овощей. Лето — самый благоприятный **период** для восполнения недостатка витаминов. Можно определить ребенка в **летнее** оздоровительное учреждение, хотя бы на один месяц. Детям с хроническими заболеваниями полезно оздоровление в условиях санатория. **Родителям** следует воспользоваться каникулярным временем, чтобы проконсультировать ребенка у врачей и провести курс физиотерапевтических процедур. В целях предотвращении психологического дискомфорта, конфликтов, заболеваний следует ребенка заранее подготовить к **летнему отдыху**.

Рекомендации:

Планируйте **летний** отдых вместе с детьми. При этом помните, что прогулки, игры, физкультурные и спортивные занятия на свежем воздухе должны быть ежедневными.

Для начала детям не помешало бы отоспаться вволю! Известно, что большинство детей недосыпают 1-1,5 и даже иногда и 2 часа в учебные дни. А ведь детские неврозы наиболее часто развиваются в результате систематического недосыпания.

Максимально оградите ребенка от компьютера или хотя бы сократите пользование им до гигиенически рекомендуемых норм (7 минут — дети до 5 лет; 10 минут — дети 6 лет; 15 минут — ученики начальных классов).

Максимально используйте для укрепления здоровья эффективные и доступные закаливающие средства — солнце, воздух и воду.

Солнце — это тепло, хорошее настроение, здоровье. Однако избыточное облучение солнечным светом имеет отрицательный эффект: солнечные ожоги, расстройства сердечнососудистой системы, дыхания, вялость, раздражительность, головокружение в результате теплового и солнечного ударов. Детям не следует специально загорать на открытом солнце. Гораздо безопаснее, комфортнее — среди зелени, под тентом, по возможности в отдалении от проезжих дорог, промышленных предприятий.

Во избежание перегрева необходимо голову покрыть шляпой, кепкой, панамой.

Температура воздуха в тени должна быть 20-22o С. Нельзя принимать солнечные ванны натощак и ранее чем через 1-1,5 часа после еды. Лучшее время — с 9 до 11 часов и с 16 до 18 часов.

В первые 2-3 дня пребывание под открытыми солнечными лучами должно составлять не более 5 минут, затем время постепенно увеличивают. Длительность солнечных ванн строго индивидуальна: зависит от возраста, типа кожи, состояния ребенка.

Желательно, чтобы дети не лежали на открытом солнце, а играли, бегали, попадая то на солнце, то в тень. Солнечные ванны противопоказаны детям с повышенной температурой тела, недомоганием, головной болью.

Важно знать, что прием некоторых лекарственных препаратов перед отдыхом на пляже может спровоцировать солнечный ожог. К ним относятся сульфаниламидные препараты. Прием этих и некоторых других лекарств повышает чувствительность кожи к солнцу в несколько раз.

На прогулки необходимо брать с собой минеральную, питьевую в бутылках или кипяченую охлажденную *(но не ледяную)* воду, которую надо пить в небольших количествах маленькими глотками, а также соки или фрукты.

Походы в лес за ягодами или "вылазки" на пикники могут доставить не только удовольствие, но и неприятности, если к ним не подготовиться.

Отпугнуть назойливых насекомых помогут естественные репелленты - эфирные масла полыни, гвоздики. Нанесите несколько капель на одежду

Головной убор в лесу обязателен – вот первое правило **советов для летнего отдыха**. Он защитит от солнечного и теплового удара, убережет от травм и от клещей. Для продолжительных прогулок лучше выбирать одежду из плотных тканей, спасающих кожу от палящих солнечных лучей и возможного обгорания. Собираясь в лес, надевайте высокие ботинки и свободные брюки из плотной ткани. В руке, гуляя по лесу, полезно держать большую палку.

В жаркие дни дети должны носить одежду только из натуральных тканей. В качестве хорошей защиты подойдут вещи из хлопка и льна, лучше отдавать предпочтение цветным тканям (красным, зеленым, желтым, оранжевым, синим, нежели однотонным светлым. Одежда светлых тонов *(в особенности белая)* в большей степени пропускает солнечные лучи. Одежда из химических волокон *«не дышит»* *(в ней ребенок потеет)* и к тому же пропускает от 13 до 25% излучения.

Во время купания в реке или озере на ребенка действует несколько факторов внешней среды — температура воздуха и воды, ветер, солнце. Кроме того, при купании ребенок активно двигается, задействованы практически все группы мышц, в то время как нагрузка на позвоночник и суставы резко снижена. Этот вид закаливания требует внимательного контроля со стороны взрослых.

Купаться в открытом водоеме можно с 3-4-**летнего возраста**, но только после прохождения курса подготовительных процедур *(обтирание, обливание, душ)*. Температура воздуха должна быть 24-25o С, а температура воды — не ниже 20o С. Продолжительность купания вначале составляет 1-2 минуты, по мере привыкания и в зависимости от реакции ребенка — 5-10 минут. При появлении первых признаков переохлаждения (*«гусиная кожа»*, озноб) следует выйти на берег.

Необходимо правильно выбрать надувные средства для маленьких и не умеющих плавать детей: лучше всего использовать надувные жилеты, ни в коем случае нельзя использовать матрац.

Исключительно сильное влияние на организм ребенка оказывают морские купания *(вода имеет сложный химический состав)*. Очень полезен морской воздух. Купание в море разрешается детям с двух лет. Начинать эти процедуры можно при температуре воды не ниже 20o С. При первых купаниях ребенок по существу только окунается, находясь в воде 20-30 секунд. Постепенно продолжительность пребывания в воде увеличивается для дошкольников до 3-5 минут, для школьников — до 8-10 минут. Необходимо внимательно следить за состоянием здоровья ребенка и его реакцией на купание.

Многие дети любят играть на песке около воды. **Периодически** они сами забегают в воду. Такой вариант — отличная закаливающая процедура.

Если вы отдыхаете в деревне или на даче, позвольте ребенку по утрам бегать босиком по росе. Кратковременное воздействие холодной воды на стопы приводит к тому, что сосуды стоп и одновременно сосуды носоглоточной области сужаются, а затем резко расширяются. В результате кровообращение в области носоглотки усиливается, создавая надежную преграду для болезнетворных бактерий и вирусов. Кроме того, хождение по росе считается профилактикой плоскостопия.

В каникулы необходимо позаботиться и о безопасности ребенка. Прежде чем отпустить его кататься на велосипеде, роликовых коньках, убедитесь, что снаряжение исправно, а он хорошо знает, как им пользоваться. Постарайтесь сделать все от вас зависящее, чтобы уберечь ребенка от травм.

Соблюдение перечисленных довольно простых рекомендаций обезопасит **летний отдых**, сохранит и укрепит здоровье детей.