

Консультация для родителей. «Как интересно организовать отдых ребёнка летом?»

Что такое лето?
Это много света!
Это поле, это лес,
Это тысяча чудес.
Это в небе облака,
Это быстрая река,
Это яркие цветы,
Синь небесной высоты,
Это в мире сто дорог
Для ребячьих ног!



Лето — удивительная и благодатная пора, когда детям можно вдоволь гулять, бегать и прыгать. Именно в этот период они много времени проводят на свежем воздухе. И очень важно так организовать жизнь дошкольников, чтобы каждый день приносил им что-то новое, был наполнен интересным содержанием, чтобы воспоминания о летнем времени, играх, прогулках, праздниках и развлечениях, интересных эпизодах из их жизни еще долго радовали детей. «Лето - это маленькая жизнь», однако эту «маленькую жизнь» необходимо правильно обустроить, наполнить важными, интересными и, конечно, полезными для ребенка занятиями.

Летом некоторые родители отправляются вместе со своими детьми за новыми впечатлениями в экзотические страны, кто-то проведёт солнечное лето за городом, на даче, а кто-то останется в городе. Информация о том, как развивать ребёнка летом, что нового и интересного можно с ним узнать, в какие игры поиграть, какие маленькие открытия совершить, необходимо каждой семье.

Лето - это подходящее время для развития и воспитания детей и важно не упустить те возможности, которые оно предоставляет. Разнообразная деятельность и новые впечатления ждут ребёнка и в родном городе, и за его чертой, поэтому нужно подготовиться к активному познавательному совместному отдыху с детьми, в процессе которого так важно замечать необычное в простом: сверкание росы под утренним солнцем, краски вечернего заката, загадочность летнего звёздного неба, завораживающие звуки леса. При этом нужно не только увидеть интересное явление, но и суметь объяснить его ребёнку.

Другой не менее важной задачей является воспитание экологической культуры. Летняя природа привлекает детей, но незнание правил поведения может нанести вред, как ребёнку, так и природе.

Летом не забудьте обратить внимание на развитие творческих способностей детей.

Предлагаем Вам комплекс заданий, из которых можно выбрать подходящее в соответствии с условиями и желаниями.

Это такие задания, как: провести наблюдение за муравьями и другими насекомыми, а затем изготовить совместно с ребёнком рукописную книгу об их жизни («В гости к маленьким друзьям»);

- создать альбом о правилах поведения в природе («Наши маленькие помощники»);
- провести экскурсии в природу («В гости к белым берёзам», «Травка, кустик, деревце», «Летний бал цветов» и др.);
- изготовить с детьми из бросового материала (коробок) фотоаппарат и «сфотографировать» замеченное ребёнком явление или объект, а фотографиями будут рисунки, выполненные детьми после прогулки;
- прочитать детям рассказы В.Бианки, М.Пришвина и других авторов, найти описанное в природе и отразить содержание рассказа и наблюдений в рисунках;
- провести с ребёнком наблюдение за сельскохозяйственным трудом, поучаствовать в нём вместе с ребёнком, а результаты отразить в лепке, аппликации, конструировании из бумаги («Наш урожай»);
- обратить внимание ребёнка на прекрасное и интересное в природе, сфотографировать, подобрать стихотворение или строчки из рассказа, сказки, соответствующие изображению; создать рукописную книгу «Как я провёл лето»;
- составить с детьми гербарий и т.д.

Уважаемые родители, помните, что естественные силы природы оказывают благоприятное влияние на организм только в том случае, если их правильно используют, без злоупотреблений. Поэтому роль взрослых и заключается именно в том, чтобы приучать детей с самого раннего возраста сознательно следовать правилам безопасного поведения, особенно в период летних каникул. Чтобы летний отдых ваших детей проходил активно и в то же время безопасно, следует придерживаться элементарных правил. Солнце — не только источник тепла и света, под воздействием солнечных лучей в организме образуется витамин Д, необходимый для роста и развития организма и защиты его от различного рода инфекций. Однако долгое пребывание под прямыми лучами солнца, особенно при температуре воздуха более 25 градусов может вызвать тепловой удар (перегревание организма) и солнечный удар (раздражение нервных центров при воздействии солнечных лучей на непокрытую голову). Ультрафиолетовая часть спектра солнечных лучей угнетает иммунитет, активизирует родинки на теле, вызывает солнечные ожоги. Чтобы этого избежать: с 10 до 17 часов не следует находиться под прямыми солнечными лучами; обязательно покрывать голову платком или шляпой; находиться у моря, которое вызывает дополнительное ультрафиолетовое облучение, отражая солнечные лучи, желательно утром с 7-00 до 10-00, а вечером — после 17.00. Купание в море — самый приятный и эффективный вид закаливания. При плавании включаются в работу все виды мышц, укрепляется нервная, дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Но не следует забывать о постепенности и осторожности.

Для неподготовленного человека, тем более ребенка, вода для первых купаний должна прогреться хотя бы до -22 градусов, продолжительность первого купания должна быть не более 2-4 минут, только после нескольких дней игры в воде можно продлить до 10 минут. Переохлаждение организма — одна из основных причин несчастных случаев. Многие любят отдыхать на пляжах за пределами города и совершают к намеченному месту отдыха пешие походы. Однако именно этот вид отдыха предъявляет повышенные требования к соблюдению правил безопасности: если в зоне намеченного отдыха вы заметили информационно-предупредительные знаки «Небезопасно — обвал», «Купание запрещено», необходимо поменять место отдыха; не прыгайте в воду с берега или со склона в незнакомом месте. Соблюдая эти простые правила, вы сможете уберечь себя и своих близких от многих неприятностей, а летний отдых принесет вам и вашим детям радость и здоровье.

Помните:

Отдых – это хорошо.

Неорганизованный отдых – плохо!

Солнце – это прекрасно.

Отсутствие тени – плохо!

Морской воздух, купание – это хорошо.

Многочасовое купание – плохо!

Экзотика – это хорошо.

Заморские инфекции – опасно!

**Желаем Вам интересного лета,
хорошего настроения, здоровья!**

