Консультация для родителей

«Отдыхаем вместе»

 Лето, как время отдыха ждут взрослые и дети.

 Как лучше провести отдых со своим ребенком?

 Как занять детей летом? - эти вопросы волнуют родителей летом.

 Дошкольникам радостно отдыхать как на юге, где есть море и можно загорать, купаться, играть с водой, так и на даче или в деревне с родителями или бабушкой и дедушкой. Как бы ребенок не проводил каникулы, он воспринимает это как - лучший способ отдохнуть. Дети обладают достаточной фантазией, чтобы найти себе занятие и не скучать.
 Выбирая для ребенка место для летнего отдыха, следует учитывать особенности его здоровья, нервной системы.
 Отправляясь к южному морю, особенно на короткий период, родителям надо помнить, что такая поездка требует большой перестройки детского организма.
Детям с ослабленным здоровьем на юге лучше отдыхать и лечиться в санаториях, где они проходят акклиматизацию и лечение под наблюдением врачей. Пребывание в горах, особенно в местах, где растут сосны, благотворно влияет на сосудистую и нервную систему.
 Но подвижным, эмоциональным детям в сосновых лесах и в горной местности отдыхать и лечиться не рекомендуется, так как эти природные условия приводят к чрезмерному возбуждению их нервной системы. Неорганизованный отдых (т.е. не в санаториях и здравницах) на юге, у моря, как правило, требует больших усилий родителей по выполнению режима и правил питания. Иначе, могут быть неприятные последствия – солнечные ожоги, ухудшения сна, аппетита и, наконец, солнечные и тепловые удары. Следует помнить и о том, что после возвращения домой снова требуется акклиматизация, которая не у всех детей проходит легко.
 Ребенку раннего и дошкольного возраста лучше отдыхать в привычном климате – на природе в загородной местности, т.е. на даче. Малыш сможет порезвиться в саду, поесть свежих овощей, ягод, фруктов.. Так что его надо использовать с максимальной пользой для здоровья ребенка, чтобы он вернулся в город окрепшим, закаленным, загорелым и веселым.
 Если нет возможности вывезти ребенка из города, можно с пользой провести летние выходные дни. Можно пойти на речку или совершить семейный поход в лес. Очень полезно для ребенка совершать недлительные прогулки в парк или сквер. При этом не забывать, что одежда ребенка и взрослых должна быть легкой, проветриваемой, косынка (панама) удобной, обувь по размеру. По ходу прогулки наблюдайте за окружающим. Рассматривая деревья, кусты, обращайте внимание на стволы, ветви, листья. Тонкий ствол дерева (березы, клена, рябины) можно обхватить руками одному, толстый ствол дуба можно обхватить, если всей семьей взяться за руки. Вы получите приятные впечатления, организовав совместную подвижную игру «Раз, два, три – к дереву беги» (каждый раз ведущий называет дерево, которое следует быстро определить и добежать до него).
Обратите внимание на кору деревьев. Рассмотрите кору на березе. С южной стороны ее кора гладкая, с северной – грубая, с трещинами, наростами.
Знание этих особенностей помогает человеку ориентироваться в лесу.
Под деревьями можно найти шишки, которые пригодятся для создания интересных поделок. Вместе с ребенком полюбуйтесь цветами, прислушайтесь к звукам, которые издают насекомые, наслаждайтесь пением птиц. Встретив на прогулке ручеек, остановитесь, послушайте, как журчит вода, спойте вместе с ребенком песенку воды. Бросьте в воду лист дерева, понаблюдайте за его движением по течению. Объясните ребенку, что растения очищают воздух. Дома предложите ребенку зарисовать свои впечатления от прогулки. Из собранных природных материалов смастерите поделки.

 Во время прогулок с ребенком, напоминайте им правила поведения в природе и сами неукоснительно выполняйте их:
- не разбрасывайте фантики, бутылки и другой мусор;
- не рвите и не разрешайте детям бесцельно рвать цветы, лекарственные и другие растения, ломать ветки деревьев;
- не ловите и не позволяйте детям ловить и убивать бабочек, кузнечиков, стрекоз, шмелей, пчел и других насекомых;
- не позволяйте детям разорять муравейники и птичьи гнезда.

 Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. А родители обязаны помнить, что солнце хорошо, но в меру!
    Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребѐнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна. Длительное пребывание на солнце приводит к перегреву (тепловому удару), вызывает сильные ожоги наиболее чувствительных участков кожи. При этом температура у ребенка порой поднимается до 40 С.
Пребывание на солнце необходимо дозировать. .Нежелательно ,чтобы ребенок загорал лежа, пусть он играет, двигается. На голове у него должна быть шапочка - панамка. Наиболее подходящее время для загара - первая половина дня. Если земля сухая и теплая, можно разрешить детям ходить босиком. Это очень полезная процедура, особенно для тех, кто страдает плоскостопием. Прекрасное закаливающее средство – купание. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Но необходимо внимательно следить за тем, чтобы детский организм не переохлаждался. Сначала разрешается быть в воде не более 5 минут, постепенно время увеличивается до 20 минут. Самая приятная водная процедура - плавание. Оно тренирует сердце, легкие, почти все мышцы тела. Учить овладевать этой нужной в жизни наукой надо уже с детства.
В воде вместе с ребѐнком обязательно должен находиться взрослый!!!

 Для развития детского организма большое значение имеет полноценное, правильно организованное питание. Лето – пора овощей, фруктов, ягод. Богатое содержание минеральных солей и витаминов делает эти продукты необходимыми в рационе детей. По возможности их следует давать в сыром виде, а соки добавлять в готовые блюда. Чтобы предупредить кишечные инфекции, отравления у детей любые ягоды, фрукты и овощи надо тщательно мыть под струей воды из водопровода.

 Самый ценный подарок для детей во время летнего отдыха – их родители. Ведь осуществляется заветное желание ребенка – быть как можно больше с папой и мамой, свободных от ежедневных забот.
Хорошее настроение, царящее в кругу семьи во время отпуска, сближает детей с родителями, а загородный воздух, широкие возможности для игр, спортивных развлечений ,посильный труд в огороде и в саду, наряду с правильным режимом питания и сна, благотворно влияют на здоровье.
 Как много может дать совместный отдых и детям, и взрослым.. Известный польский педагог Януш Корчак, обращаясь к родителям, писал: «…никакая книга, никакой врач не заменяет собственной зоркости мысли и внимательного наблюдения».

Старший воспитатель Дьячкова Т.А.

.