

Консультация для родителей

«ЛЕТНИЕ ПОДСКАЗКИ для родителей дошкольников»

22.07.2024г.

Лето — пора отпусков и каникул. Для родителей каждое лето встает вопрос, чем занять ребенка, как провести время с максимальной пользой для него.

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, послеполюденного 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 водоёмах 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 отнестись к выбору водоемов для купания, поскольку многие из них могут оказаться очагами инфекции. Специалисты рекомендуют море, дикие чистые озера или реки. Беспроектный 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.

Летнее время – самое удачное для НАЧАЛА ЗАНЯТИЙ ЧЕМ-ТО НОВЫМ

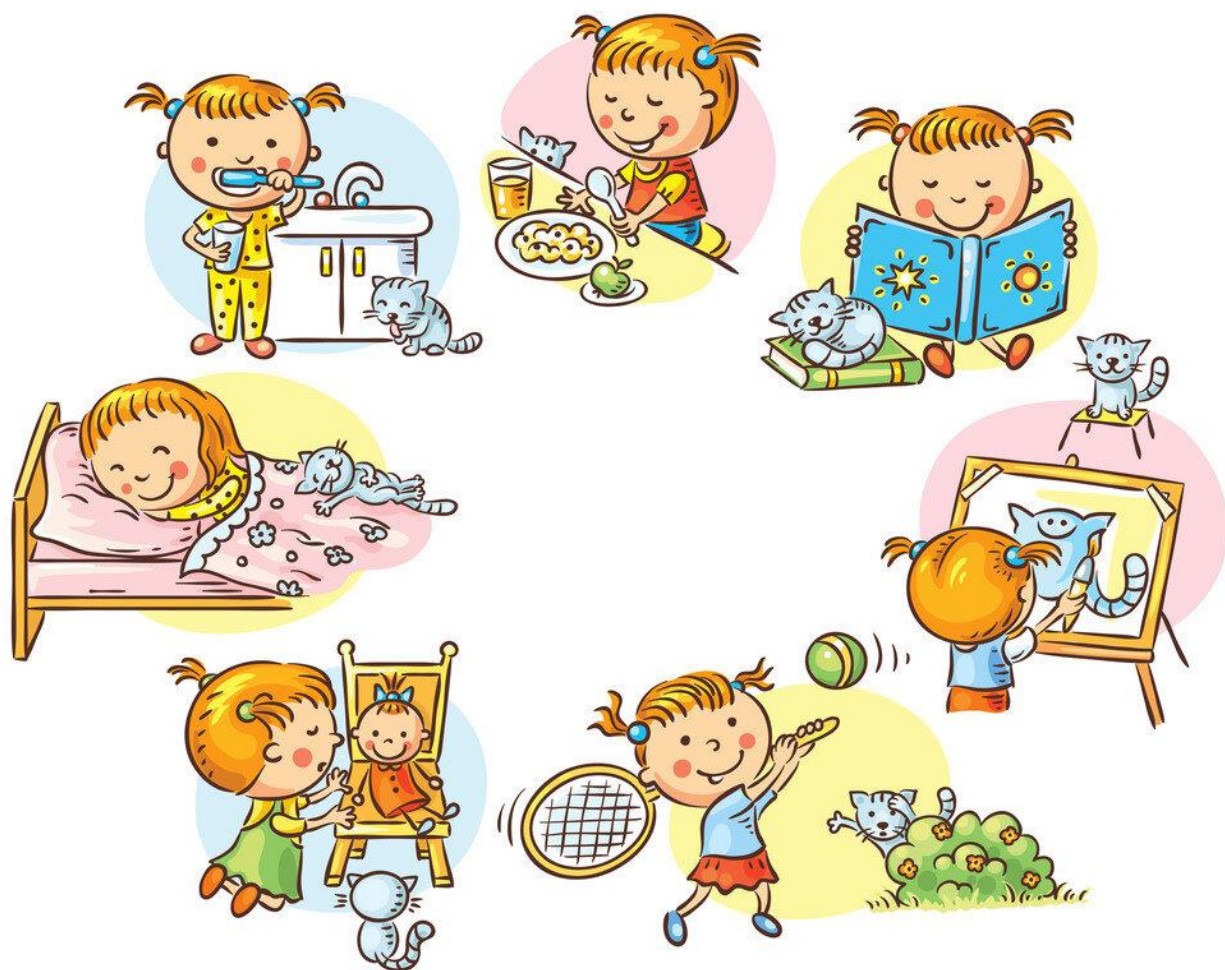
- Летом можно без спешки посвятить интересному делу больше времени.

Помогите ребенку найти летом новое хобби.

- Если летом начать посещать спортивные секции и кружки, к началу следующего учебного года ребенок привыкнет к новому занятию, и проблема правильного распределения времени будет решаться легче.

Летом лучше всего осуществить мечту многих детей — завести домашнее животное. Если вы заведете питомца летом, то есть вероятность, что к осени ребенок научится совмещать свои занятия и уход за ним.

Летом ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ, чтобы осенью было легче адаптироваться к детскому саду или школе.



ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ с ребёнком В ОТПУСКЕ?

- Собираясь в отпуск, не забудьте взять с собой *бадминтон, скакалку, летающие тарелки, 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 брёвнышки).
- 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», «Штандер», 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.

Сделайте так, чтобы лето запомнилось и вам и ребенку.

Найдите время, чтобы ВМЕСТЕ С РЕБЁНКОМ:

- запустить воздушного змея,
- половить бабочек сачком,
- поудить рыбу,
- искупаться,
- 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
- вместе поиграть,
- и просто побыть вместе!

ЛЕТО дает больше возможностей ДЛЯ СОВМЕСТНЫХ ЗАНЯТИЙ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ, что СПОСОБСТВУЕТ УСТАНОВЛЕНИЮ ДРУЖЕСКИХ, ДОВЕРИТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ!