



Консультация для родителей «Как с пользой провести лето»

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.



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 малышом 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.

Солнце хорошо, но в меру

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Детям дошкольного возраста разрешается понемногу загорать. Самая большая опасность - перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар,

поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.



Световоздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом. Лучшее время проведения - с 9 до 12 часов, на юге - с 8 до 10 часов. Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой.

Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны. Загорать ребёнок может лёжа, а ещё лучше во время игр и движения.

Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.

Осторожно: тепловой и солнечный удар!

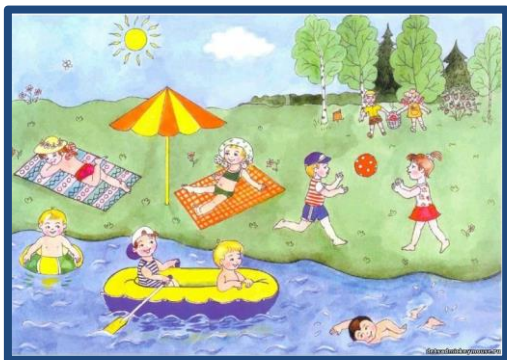
Специалисты не делают больших различий между этими состояниями. И это понятно. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой.

При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это - головокружение, слабость, головная боль. В тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочить голову и грудь холодной водой, на переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.

Купание - прекрасное закаливающее средство

Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.

При купании необходимо соблюдать правила:



1. В воде дети должны находиться в движении
2. При появлении озноба немедленно выйти из воды
3. Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.

Возьмите на заметку



Наступила лето! Природа распустилась, лес, сад, деревья в парке изменились до неузнаваемости, покрылись густыми зелеными листьями. Солнце греет все жарче и жарче, день становится длиннее и птицы поют без умолку. Заколосилась в поле рожь, цветет брусника и шиповник, если увидеть улей, то в нем пчелы собирают мед с пыльцы растений.



Идет сенокос (косят сено), спеет черника, наливаются клубника. А если сходить в лес за ягодами можно набрать целую корзину. Смотри! В парках лежит летом пушистый “белый снег”?! Это цветет тополь, а “летний снег” – это тополиный пух.



Вода у берега в озере стала холодней. Это потому, что день стал короче, а ночи длинней. А солнце все-равно полетнему греет. Месяц август дарит нам большой урожай фруктов, овощей и вкусных ягод.

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?**». Обратить 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.

«**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.. Аналогичным способом можно сравнить другие объекты природы.

Лето для детей таит в себе богатые возможности, о которых можно только мечтать в иное время года. Например, в лесу вы можете показать ребенку настоящий гриб - точно такой же, как на картинках в его книжке. Летом родители должны не просто гулять с малышом, а сочетать игры и прогулки с ненавязчивым обучением. Ведь лето – это пора отдыха, увлечений и приключений!