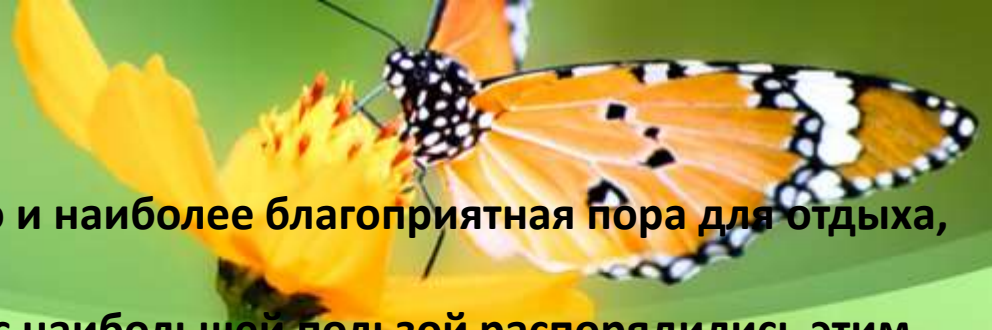


Рекомендации для родителей «Как организовать летний отдых ребенка»

Воспитатели:
Захаревич И.В.
Чикишева М.В.



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.

- **Если нет возможности вывезти ребенка за город, можно с пользой провести летние выходные дни.**
- **Можно пойти на речку, отправиться в луг за ягодами или совершить семейный поход в лес.**
- **По ходу прогулки наблюдайте за окружающим. Рассматривая деревья, кусты, обращайте внимание на стволы, ветви, листья.**
- **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.**
- **Дома предложите ребенку зарисовать свои впечатления от прогулки.**
- **Из собранных природных материалов смастерите поделки, которыми можно**
- **украсить дом или принести их в детский сад.**
- **Обратите внимание на названия летних месяцев, на народные приметы.**
- **Выучите с ребенком стихотворение о лете, о цветах, предложите детям загадки о растениях.**



Гуляя 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, так как некоторые растения могут быть опасны.**
- **Не позволяйте детям ловить и убивать насекомых, так как они тоже могут представлять опасность для здоровья детей.**
- **Не оставляйте ребенка без присмотра на природе, так как под впечатлением он может заблудиться и потеряться.**
- **Одевайте ребенка так чтобы ему было комфортно и безопасно.**



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 или тепловой удар.
- Маленький ребенок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.
- Чем меньше возраст ребенка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей.
- Загорать детям следует не под прямыми солнечными лучами, а в тени, лучше во время игр и в движении.
- Обязательно ребенку необходим легкий головной убор (панамка, косынка или кепка и др.)
- Обязательно соблюдайте питьевой режим, чтобы избежать обезвоживания и перегрева (лучше для этого подойдет простая питьевая вода)



Прекрасное закаливающее средство – купание.

- Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением.
- Прежде чем дать малышу возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней.
- Не допускайте переохлаждения ребенка при купании.
- В воде вместе с ребенком обязательно должен находиться взрослый.



Чтобы отдых принес только удовольствие вам и вашему ребенку постарайтесь соблюдать некоторые правила:

- Если вы решили заниматься со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы.
- Следует помнить, что выезжая за город, или путешествуя по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления.
- Старайтесь отвлекать ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол. Соблюдайте режим дня, иначе ребенку будет очень трудно возвращаться к нему в сентябре. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление. Ребенок должен спать не менее 10 часов.
- Планируя экскурсию на отдыхе, обсудите с ребенком заранее, как он к этому относится, если реакция негативна, попробуйте найти компромисс.

Лето – это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий учебный год.

При составлении рекомендаций часть текста использована с интернет-ресурса: https://kopilkaurokov.ru/doshkolnoeObrazovanie/prochee/konsultatsiia_dlia_roditelei_kak_organizovat_letnii_otdykh_s_detmi