

## **Консультация для родителей «Как с пользой провести лето с детьми»**

Лето – это самый благоприятный период для общения ребенка с природой. Летом можно носить минимум одежды, лакомиться вкусными ягодами и фруктами. Ведь только летом ребенок может вдоволь попрыгать, побегать и поваляться на детской площадке, лужайке или в парке. 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.

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. Это касается и самых маленьких – грудных детей. Однако если более старшим дошкольникам разрешается понемногу загорать, то малышам прямые солнечные лучи могут причинить вред. Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар.

До трёх лет световоздушные ванны можно проводить под навесом или в тени деревьев. 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.

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.

### **Тепловой и солнечный удар**

Необходимо знать причины и стараться избегать солнечного и теплового ударов. 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.

Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может уже случиться во время приёма световоздушных ванн.

### **Причины теплового удара у детей**

Тепловой удар является тем состоянием, которое угрожает жизни малыша.

Это происходит, когда тело человека перегревается и организм не способен самостоятельно регулировать собственную температуру. Тепловой удар чаще всего встречается у младенцев и маленьких детей. Это происходит, когда ребёнок очень долго остаётся на открытом воздухе в жаркую погоду.

Существует несколько путей перегрева организма.

Как правило, именно высокие температуры являются причиной тепловых ударов. Это особенно характерно, когда высокие температуры сочетаются с высокой влажностью и повышают температуру тела до угрожающих уровней.

### **Признаки солнечного удара**

**К главным симптомам теплового удара относятся:**

- головокружение
- головная боль
- тошнота, рвота
- повышение температуры тела
- судороги
- потеря сознания

Чтобы избежать всего этого, нужно помнить предосторожности, применяемых в жару.

### **Купание – прекрасное закаливающее средство**

Купаться в открытых водоёмах можно начиная с двух лет. 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. Нужно серьезно отнестись к выбору водоемов для купания, поскольку многие из них могут оказаться очагами инфекции. Специалисты рекомендуют море, дикие чистые озера или реки. Беспроигрышный вариант — обзавестись дачным бассейном. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.

### **Игры с детьми на отдыхе в летний период**

Игры с родителями – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают родителей и детей. Ваш ребенок придет в восторг, когда увидит серьезного папу, весело играющего в мяч. Для дошкольника «игра – единственный способ освободиться от роли ребенка, оставаясь ребенком». Для взрослого – «единственный способ стать снова ребенком, оставаясь взрослым».

### **Ушибы и травмы - еще одна опасность летом**

Детство не проходит без ушибов и травм. Если ребенок вдруг поранился следует обработать рану перекисью водорода и наложить стерильную повязку.

Летом особо следует остерегаться пчел, ос и шмелей их укусы очень болезненны и вызывают аллергическую реакцию. Чтобы защититься от укусов клещей, обязательно надевайте головной убор, штаны и кофту с длинными рукавами, а на ноги – закрытую обувь.

Если соблюдать все правила безопасности, лето окажется самым счастливым

временем года. Побольше гуляйте на свежем воздухе, купайтесь, закаляйтесь, бегайте босиком по зеленой траве.

**Пусть дети растут веселыми, здоровыми и счастливыми!**

### **"Игры с детьми летом"**

Игры с родителями – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают родителей и детей. Ваш ребенок придет в восторг, когда увидит серьезного папу, весело играющего в мяч. Для дошкольника «игра – единственный способ освободиться от роли ребенка, оставаясь ребенком». Для взрослого – «единственный способ стать снова ребенком, оставаясь взрослым».

Отправляясь на отдых с детьми за город, с компанией, не забывайте взять с собой необходимые атрибуты для игры, это могут быть мячи, ракетки, а также многое другое, на что хватит выдумки.

Во что же можно поиграть с ребенком, чтобы это доставило радость вам и вашим детям? Выбирайте те игры, которые доступны вашему ребенку.

Учитывайте, что у детей быстро пропадет увлечение, если они не испытывают радость победы. Вспомните игры, в которые вы играли в детстве, научите этим играм своего ребенка. Это доставит огромное удовольствие и ему, и вам, воспоминания детства очень приятны! Попросите ребенка познакомить вас с играми, в которые он играет в детском саду со своими сверстниками. Будьте внимательным слушателем, ведь это самые ценные минуты вашего общения. Кроме отличного настроения игры способствуют улучшению взаимоотношений в семье, сближают детей и родителей. Предлагаем вам некоторый перечень игр, которые вы можете использовать с детьми во время летнего отдыха.

Теплая летняя погода — отличный повод поиграть с ребенком. А задумывались ли вы, что самые обыкновенные летние игры — например, догонялки или прыгание на скакалке — помогают развивать полезные физические навыки, такие как зрительно-моторная координация, крупная и мелкая моторика? Так что берите пару бутылок воды, намажьте ребенка кремом от загара и вперед! В этой статье мы рассмотрим игры для детей 4-6 лет.

#### **Катание на велосипеде**

Катание на двух- или трехколесном велосипеде развивает крупную моторику и зрительно-моторную координацию. Кроме того, это веселое и подвижное занятие. Если ребенок не умеет кататься на велосипеде, для начала убедитесь, что велосипед ему подходит по возрасту и размеру. Обязательно наденьте на ребенка защиту и расскажите об основных правилах безопасности.

## **Игра в мяч**

Игра в мяч развивает самые разные навыки — независимо от того, кидает ребенок мяч, ловит или пинает его. Обычно до пяти лет дети не очень хорошо умеют кидать и ловить мяч. Для этого необходимо иметь хорошую зрительно-моторную координацию. Однако никогда не рано начинать учиться. Используйте мячи разных размеров, ловите и кидайте мяч по очереди. Не используйте тяжелые мячи. Начинайте с небольшого расстояния, затем постепенно его увеличивайте. При пинании мяча также полезно будет использовать мячи разных размеров и степеней надутости. Пусть ребенок учится пинать, как правой, так и левой ногой. Поучите ребенка также вести мяч.

## **Мыльные пузыри**

Казалось бы, что может быть проще! Однако надувание мыльных пузырей не такое уж простое занятие для маленьких детей. Нужно научиться правильно складывать губы и дуть в нужном направлении. Обычно этому учатся в возрасте от 3 лет. Также непростой задачей может оказаться держание бутылочки и палочки для надувания. Так что начинайте потихоньку. Кстати, не забывайте, что пузыри можно надувать не только специальной палочкой или соломинкой, но и с помощью небольших пластиковых баночек, ершиков, мухобоек с дырочками. Сначала продемонстрируйте, малышу, как это «устройство» работает, затем помогите повторить самостоятельно.

## **Обруч**

Даже для некоторых взрослых использование обруча по его прямому назначению — дело непростое, так что чего уж тут говорить о маленьком ребенке. Но ведь существует и множество других игр с обручем! Например: — Положите обруч на пол и закидывайте в него что-нибудь; — Предложите малышу использовать обруч как руль — и посмотрите, какую игру он придумает! — Разложите несколько обручей на полу и предложите малышу попрыгать в них разными способами; — Поставьте несколько обручей на ребро, пусть малыш проползет внутри них как по тоннелю.

## **Рисование мелками**

Рисовать вдвойне веселее на улице. Берите набор мелков и отправляйтесь рисовать на асфальте. Это могут быть как обычные картинки, так и классики или другие разметки для игр.

## **Прогулка**

Где бы это ни было — прогулка по вашему кварталу, в парке или саду — ходьба и бег развивают мышцы ног и насыщают кровь кислородом. Если есть

такая возможность, пусть ребенок походит босиком. Это будет необычный чувственный опыт — будь то трава, песок или просто дорога. Даже самую обычную прогулку во дворе можно сделать захватывающей: притворитесь, что вы — самолеты или машины, а может и вовсе — рыбы, плывущие в море!

### **Скакалка**

Прыгать на скакалке дети учатся где-то в 5–6 лет, но это еще не значит, что нельзя все равно попробовать поучиться! Начните с самого простого — обычных прыжков. Дети любят прыгать через трещины в асфальте, камни, лужи. Отработав этот навык, можно начинать прыгать через скакалку. Для начала просто положите ее на пол и дайте ребенку через нее несколько раз перепрыгнуть. Затем начинайте скакалку немного поднимать — только осторожно, не поднимайте ее слишком высоко. Затем перекидывайте скакалку над головой и давайте малышу ее просто переступить, постепенно повышая скорость.

Желаем вам хорошего семейного отдыха!