Консультация для родителей: «Как организовать летний отдых с ребенком».

Лето – особенный период в жизни ребенка, широко открывающий

дверь в мир природы, дающий малышу, при поддержке воспитывающих взрослых, уникальную возможность познания, новых открытий, созидания, общения. Лета, известного нам как время отпусков, ждут и дети и взрослые.

Отдых – это хорошо. Неорганизованный отдых – плохо!

Солнце – это прекрасно. Отсутствие тени – плохо!

Морской воздух, купание – это хорошо. Многочасовое купание – плохо!

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.

В летний период у детей большие возможности понаблюдать за насекомыми, птицами, рыбками. Рассмотрите их вместе с детьми, отметьте внешние особенности, понаблюдайте за их движениями. Не упустите возможность проявить доброту к живым существам: покормите их. Не дайте спугнуть и нарушить природное равновесие. Расскажите детям о том, какую роль они играют в экологической системе, какую пользу приносят природе и человеку.

Детские игры на улице от 3 до 6 лет могут быть самыми разными. В этом возрасте у детей уже достаточно четкая координация, чтобы активно бегать и справляться с разнообразными заданиями. Самые популярные игры летом в детском саду связаны с водой.

Когда погода позволяет, игровые и обучающие занятия с детьми раннего возраста проводятся на улице. Это позволяет хотя бы в какой-то степени компенсировать отсутствие родительских возможностей организовать досуг ребенка на воздухе.

Игры с мячом.

Можно поиграть в футбол, волейбол, баскетбол и др. Чтобы развить их ловкость, крупную моторику, улучшить координацию движений, нужно как можно раньше приучать играть с мячом. Малыши с удовольствием кидают и ловят мяч. Начните с маленького расстояния, а затем постепенно увеличивайте его. Только учтите, что мячик не должен быть тяжелым! Можно научить также кроху вести мяч.

Езда на велосипеде.

Катание на велосипеде – очень веселое и подвижное занятие. Если ребенок еще не умеет кататься, то при подборе велосипеда учтите его возраст. Езда на велосипеде хорошо развивает зрительно-моторную координацию.

Рисование мелками.

Намного интереснее рисовать с детьми на улице. Возьмите с собой набор цветных мелков, и смело разрисовываете асфальт. Причем рисовать можно не только человечков, картинки, но и изучать буквы, цифры и т. д. С детьми постарше можно поиграть в классики и другие аналогичные игры.

В жаркие дни дети должны носить одежду только из натуральных тканей. В качестве хорошей защиты подойдут вещи из хлопка и льна, лучше отдавать предпочтение цветным тканям (красным, зеленым, желтым, оранжевым, синим, нежели однотонным светлым. Одежда светлых тонов (в особенности белая) в большей степени пропускает солнечные лучи. Одежда из химических волокон «не дышит» (в ней ребенок потеет) и к тому же пропускает от 13 до 25% излучения.

Разъясните вашему ребенку основные правила поведения на воде:

• Купайся только в разрешенных местах.

• Не купайся в одиночку в незнакомом месте.

• Не заплывай за буйки.

• Пользуйся надувным матрасом (кругом) только под присмотром взрослых.

• Держись поближе к берегу, чтобы в любой момент можно было коснуться ногами дна.

• Никогда не зови на помощь в шутку – в другой раз, когда помощь действительно понадобится, все подумают, что ты опять шутишь.

• Не шали в воде. Не окунай друзей с головой и не ставь им подножки.

• Не купайся подолгу, чтобы не переохладиться и не заболеть.

• Не стой на обрывистом берегу или на краю причала.

• Если ты не умеешь плавать, не бросайся на помощь.

• Если кто-то тонет - брось ему спасательный круг, надувную игрушку или матрас и позови взрослых.

• Не поддавайтесь панике!

