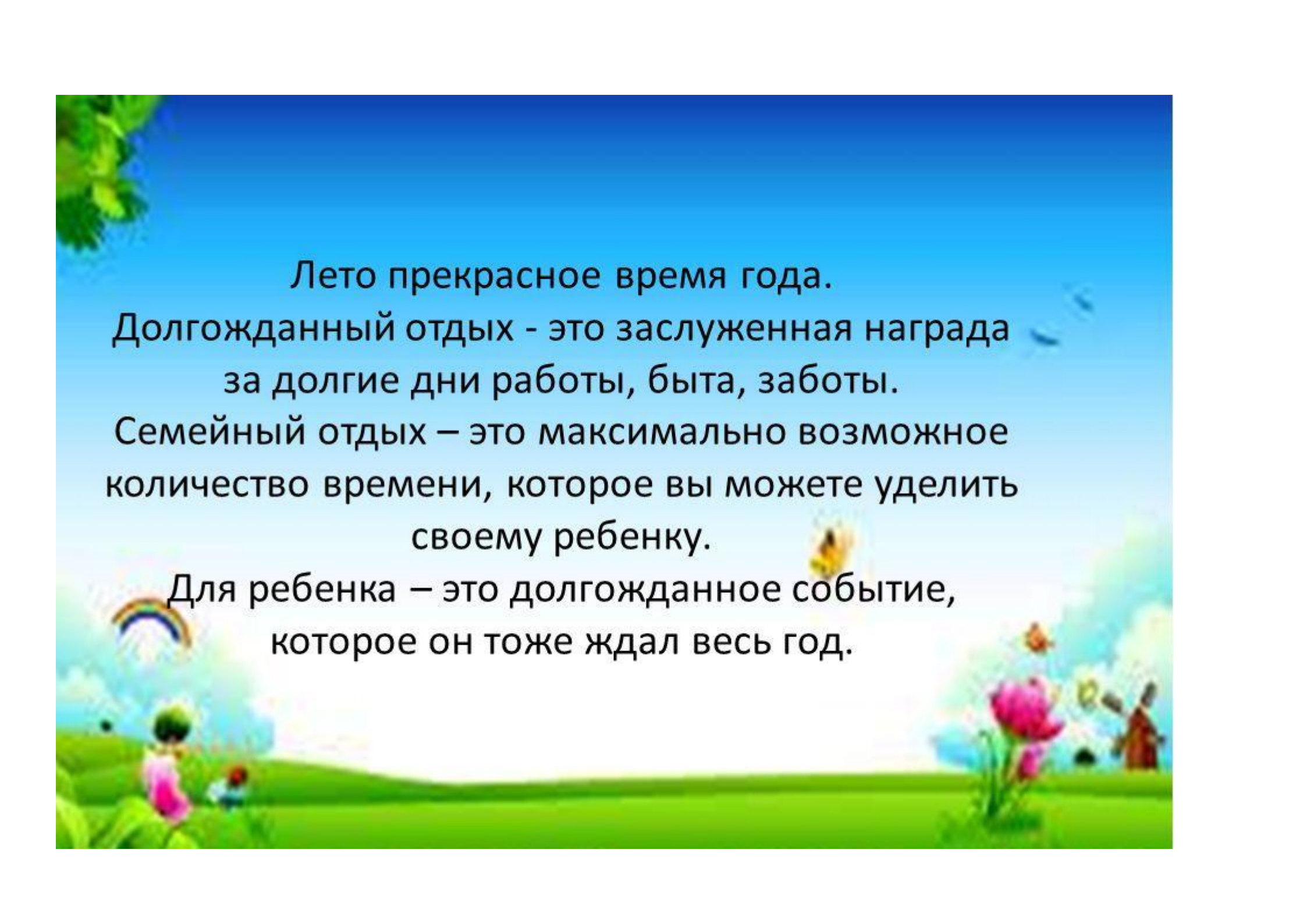


Подготовила педагог-психолог

Ирина Юрьевна Фролова



Лето прекрасное время года.
Долгожданный отдых - это заслуженная награда
за долгие дни работы, быта, заботы.
Семейный отдых – это максимально возможное
количество времени, которое вы можете уделить
своему ребенку.
Для ребенка – это долгожданное событие,
которое он тоже ждал весь год.

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.

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. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка.

Следует помнить, что выезжая за город, или путешествуя по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления

Старайтесь соблюдать режим дня, иначе очень трудно к нему возвращаться в сентябре. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление.

Ребенок должен спать не менее 10 часов.

Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол. Лето – это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий учебный год.

Следите за питанием ребенка. Мороженое, газировка, фаст-фуд не принесет здоровья вашему ребенку.

Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят вас и вашего ребенка.

Планируя экскурсию на отдыхе, обсудите с ребенком заранее, как он к этому относится, если реакция негативна, попробуйте найти компромисс. Попробуйте найти другую экскурсию, которая интересна и вашему ребенку.

Советуйтесь с ребенком, будьте внимательным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения (внимание, уважение, понимание).

Собираясь на отдых с компанией, старайтесь брать людей своего круга, которые разделяют ваши интересы, со схожими материальными уровнями. Оптимально ехать на отдых со схожим составом семьи. Одинаковые заботы, одинаковые проблемы, взаимопомощь, уход за детьми.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ :

«Игры с песком и водой в домашних условиях с детьми».

Игры с водой создают у детей радостное настроение, повышают жизненный тонус, дают детям массу приятных, полезных и радостных впечатлений, переживаний и знаний.



ЭТИ ИГРЫ С ВОДОЙ МОЖНО ОРГАНИЗОВАТЬ ДОМА С ДЕТЬМИ:

Знакомство со свойствами воды:

Вода разливается, она жидкая. Ее можно собрать тряпочкой или губкой;

Вода бывает горячая, теплая, холодная. Попробовать на ощупь;

Вода чистая, прозрачная, через нее все видно. Сравнить стакан воды со стаканом молока;

Вода не пахнет. У нее нет запаха. Дать детям понюхать;

Воду можно наливать и переливать. Дать детям возможность самим наливать воду;

Воду можно окрасить, добавив в нее краситель (чай, кофе, гуашь, зеленку).

Переливанием воды разными емкостями (ложкой, крышкой, баночкой, кружкой).

Наливание воды в разные сосуды (чашку, бутылочку, баночку, кастрюльку...).

Веселая рыбалка (вылавливанием ложкой разных предметов из разных по объему емкостей).

Тонет – не тонет (игры на экспериментирование).

Игры с мыльными пузырями. (самостоятельной пускание пузырей). Поймай пузырь на ладошку.

Чей пузырь больше? Чей пузырь выше улетит? А дальше?).

Игры с заводными плавающими игрушками.

Игры с мелкими резиновыми, пластмассовыми и деревянными игрушками.

Игры с куклой: «Умоем куклу», «Искупаем нашу куклу», «Помоем кукольную посуду».

«Постираем кукле белье», «Приготовим для куклы обед».

ЭТИ ИГРЫ С ПЕСКОМ МОЖНО ОРГАНИЗОВАТЬ ДОМА С ДЕТЬМИ:

Играем в магазин. Учить детей делать из песка «продукты» для магазина – мороженое, пирожное, пирожки, колбаску и т.д.

Устроим сад с клумбами и цветами. Учить детей делать насыпи из песка разной формы. украшать их деревьями и цветами.

Строим дом. Учить детей сгребать песок лопатой в кучу, аккуратно прихлопывать его. Украшать домик флажками, вставлять окна и двери.

Посадим огород. Учить детей нагрести небольшие песочные валы, прихлопывать их и делать грядки. «Сажать» на них «Овощи» - шишечки, травку, веточки.

Построим гараж. Учить детей строить гараж, сгребая песок в кучку. Делать углубления для машинок.

Устроим зоопарк для зверей. Учить детей делать небольшие перегородки (клетки) для зверей. Обнести весь зоопарк забором.

По замыслу. Закреплять навыки создания из песка разных построек.

«Это должен знать каждый родитель»

Закаливание в летний период

ЛЕТО - САМАЯ ЛУЧШАЯ ПОРА ДЛЯ ЗАКАЛИВАНИЯ

СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА!

Воздушные процедуры - самая легкая форма закаливания.

Свежий воздух - основа закаливания. Он стимулирует обмен веществ, повышает настроение, иммунитет, улучшает сон и аппетит.

Воздушные ванны являются фактором наименьшего воздействия на организм ребенка по сравнению с водными процедурами.

Тем не менее, проведение данной процедуры требует специального контроля, поскольку при неправильном ее использовании дети могут исчерпать свои адаптивные возможности к изменению температуры и переохладиться.

При проведении воздушной ванны необходимо постепенно обнажать тело ребенка: вначале руки, затем ноги, далее обнажают тело до пояса, и лишь затем ребенка можно оставить в трусах.

Воздушные ванны лучше проводить сразу после утренней гимнастики: снимите с ребенка одежду, пусть стоит голеньким на ковре. Научите его простейшим приемам самомассажа.

Основной принцип массажа - движение от периферии к центру. Руки растираются от кистей к плечу, ноги - от стопы к колену и бедру. Шея и грудь растираются круговыми движениями, спинку разотрите ребенку сами такими же круговыми движениями.

Эффективность воздушных ванн обеспечивается за счет длительного пребывания детей на свежем воздухе и соответствием одежды тепловому режиму в помещении и во время прогулки. Это известно многим.

Но когда, как и насколько регулярно вы проветриваете свою квартиру? Как правило, заботливые мамы открывают форточку один-два раза в день на 5-10 минут. Этого явно недостаточно. Свежий воздух должен быть во время утренней гимнастики, других физкультурных упражнений, во время сна. Для этого нужно проветривать помещение 4-5 раз в день по 10-15 минут. По крайней мере, раз в день проводите сквозное проветривание квартиры. Это можно делать во время прогулки детей. Большое значение для дошкольников имеют прогулки на свежем воздухе. Дошкольники должны гулять не менее 3-4 часов в день, желательно в любую погоду.

Температура воздуха в помещении:

- старший дошкольный возраст (5—7 лет) -18—21 градус;
- младший дошкольный возраст (3—5 лет) — 19—22 градуса.

При солнечной погоде, несильном ветре и температуре наружного воздуха выше 18 градусов следует держать все окна постоянно открытыми.

- При температуре ниже 18 градусов, наличии сильного ветра — открыт один оконный проем.
- При температуре ниже 16 градусов и дождливой погоде — должны быть постоянно открыты все фрамуги.

В дождливые дни и при температуре воздуха на улице ниже 18 градусов, воздушные ванны проводятся в помещении при соблюдении теплового режима.

Обливание ножек прохладной водой.

Водные процедуры являются эффективным средством для увеличения адаптационных возможностей развивающегося организма ребенка дошкольного возраста. Использовать воду с целью закаливания нужно в сочетании с гигиеническими процедурами при умывании, мытье ног и т.п. Проведению водных процедур должны предшествовать воздушные ванны. В летний период водные процедуры проводятся в зависимости от наличия имеющихся условий и индивидуальных характеристик состояния здоровья ребенка. Самыми доступными, на наш взгляд, являются такие, как обширное умывание, мытье ног прохладной водой, полоскание полости рта и горла, игры с водой.

Проводится обязательно в теплом помещении или в теплое время года на улице. Ножки от середины голени до ступни 4-5 раз обливаются водой. Температура воды каждые три дня понижается на 1 градус от начальных 33 градусов. После обливания ножки вытираются насухо. Вместо обливания можно проводить топтание в тазике (ванне) с прохладной водой. Вода должна доходить ребенку до середины голени. Температура ее также каждые три дня понижается на 1 градус, начиная с 33 градусов.

Продолжительность процедуры: первый день - 20 секунд, второй день - 40 секунд, третий день - 60 секунд. Затем температура воды понижается на 1 градус. Закаливающий эффект можно усилить, если на дно тазика с водой насыпать мелкие круглые камешки. Тогда топтание будет совмещено с массажем стоп.

ПОМНИТЕ:

Отдых – это хорошо. Неорганизованный отдых – плохо!

Солнце – это прекрасно. Отсутствие тени – плохо!

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

Экзотика – это хорошо. Заморские инфекции – опасно!

Впереди у вас три месяца летнего отдыха.

**Желаем вам интересного лета, хорошего настроения,
здоровья!**