

Консультация для родителей «Лето — это маленькая жизнь».

«Лето – маленькая жизнь». Однако эту «маленькую жизнь» необходимо правильно обустроить, наполнить интересными и полезными для ребёнка занятиями. Лето пора не только отдыха, но и укрепление здоровья, закаливание и оздоровления витаминами всего организма. Дети должны высыпаться, так как от недосыпания развиваются неврозы, возрастает утомленность.

Солнце, воздух и вода - самые благоприятные факторы для детей любого возраста. Солнечные лучи уничтожают болезнетворные микробы, улучшают обмен веществ. Во избежание солнечных ожогов пребывание на солнце необходимо дозировать. Наиболее подходящее время для загара - первая половина дня, с 7-00 до 10-00 утра, а вечером — после 17.00.

Летом дети должны находиться на открытом воздухе по возможности весь день. При плохой, дождливой погоде прогулки могут быть кратковременными, но частыми. Прогулки, игры, физкультурные занятия – лучший ежедневный отдых. Очень полезно плавание. Во время плавания тренируются сердце, легкие, почти все мышцы тела. Но не следует забывать о постепенности и осторожности. Нельзя силой заставлять ребенка плавать, главное, выдержка и терпение. Для неподготовленного человека, тем более ребенка, вода для первых купаний должна прогреться хотя бы до 22 градусов, продолжительность первого купания должна быть не более 2-4 минут, только после нескольких дней игры в воде можно продлить до 10 минут. Подчеркните в беседе с ребенком различия между морем, рекой, озером. Напомните о знаках, запрещающих купаться.

Интересны и познавательны совместные прогулки, походы в лес, к реке и другим местам. Природа помогает развивать творческие способности ребенка, интерес к окружающему миру, бережное отношение к природе. Отправляясь на отдых с детьми за город, не забывайте взять с собой необходимые атрибуты для игры, это могут быть мячи, ракетки, а также многое другое. Самый простой и доступный всем способ ознакомления дошкольника с природой летом – это семейный поход в парк. Здесь закладываются азы знаний об окружающем мире, природе родного края, развивается интерес к получению новых знаний о мире, его устройстве. Ребенок знакомится с различными видами деревьев, трав, кустарников, наблюдает поведение насекомых, слушает пение птиц. Задача взрослого обратить внимание ребенка на то или иное явление, дерево, цветок, животное, помочь вычленив его из общего буйства летних красок и изучить. Так, постепенно, приходя в парк снова и снова, ребенок сталкивается с уже знакомыми ему явлениями живой и неживой природы и пополняет свою

копилку знаний новыми видами. Счастливые обладатели дачных участков могут сполна воспользоваться благами своего положения.

Великолепная альтернатива лесным прогулкам - труд в природе. Этот компонент образовательной области «социально-коммуникативное развитие» особенно развернуто реализуется в летний период. В зависимости от возраста ребенка ему можно давать различные поручения по уходу за растениями, поливом, прополкой. Так, в младшем возрасте под руководством взрослого ребенок может полить цветы на участке, помочь в сборе урожая. У детей среднего дошкольного возраста необходимо продолжать прививать желание ухаживать за растениями, помогать взрослым. Можно предложить им собрать вместе урожай, семена, подать тот или иной инструмент взрослому.

В старшем дошкольном возрасте дети справятся с такими заданиями как рыхление почвы, прополка, пересаживание растений под присмотром взрослого. Все эти простые обязанности помогут сформировать у детей уважительное отношение к труду взрослых, расширят представления детей о труде, его общественной значимости, сформируют бережное отношение к тому, что сделано руками человека, привьют чувство благодарности к людям за их труд. Поощряйте участие детей в спортивно-развлекательных играх и старайтесь сами поучаствовать в них. На площадке можно выполнять самые разнообразные упражнения: лазание, висы, хождение по гимнастическому бревну, по бортикам песочницы или по лежащим на земле стволам деревьев, прыжки на батуте, в яму с песком и другие спортивные упражнения. Лето – пора овощей, фруктов, ягод. Богатое содержание минеральных солей и витаминов делает эти продукты необходимыми в рационе детей. По возможности их следует давать в сыром виде.

Очень важно правильно организовать сон ребенка, днем желательно на воздухе. Если земля сухая и теплая, можно разрешить детям ходить босиком. Это очень полезная процедура, особенно для тех, кто страдает плоскостопием.

Старайтесь соблюдать режим дня, иначе очень трудно к нему возвращаться в сентябре. Необходимо не просто ознакомить дошкольников с особенностями природы летом, но и воспитать искреннее, доброе, бережное отношение к окружающему, сформировать культуру поведения в природе и общечеловеческие нормы и ценности.