

# Рекомендации для родителей

## «Летний отдых моего ребенка»

Консультацию подготовила Антипова Н.С.

*Лето* – долгожданный период времени года, время каникул и отпусков, время купания, загораения и катания на велосипедах. Лето – это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий учебный год.

### Режим дня

Важно даже в летний период сохранять режим дня ребенка, ведь после отдыха ему будет очень сложно вернуться к режиму детского сада. Нарушение режима дня чревато нарушением аппетита, нервозностью, истериками... В летний период увеличивается питьевой режим, детский организм должен получать витамины, употребляя овощи и фрукты в пищу.



### Игры и прогулки на свежем воздухе

Следите, чтобы большую часть времени проводил на свежем воздухе, а не за гаджетами. Играйте с детьми, ведь это неотъемлемая часть развития детей. Совместные игры сближают родителей и детей. Ваш ребенок придет в восторг, когда увидит серьезного папу, весело играющего в мяч, ведь только играя с детьми, у взрослых есть возможность вернуться в детство. Играя с детьми, ориентируйтесь на их интересы и возможности. Знакомьте детей с новыми играми и не навязывайте их, если не понравятся.



Можно организовать **катание на велосипеде, самокате, роликах**. Это не только веселые занятия, но и очень полезные, которые хорошо развивают зрительно-моторную координацию. Проговорите с детьми о правилах езды.

**Рисовать мелками** на улице интересно в любом возрасте.

**Игры с обручем и скакалкой** помогут улучшить физическую подготовку ребенка.

**Надувание мыльных пузырей** — это занятие доставит массу удовольствия детям и взрослым.

**Пускание бумажных самолетиков.** Можно соревноваться - у кого пролетит дальше и быстрее.

**Игры с мячом** развивают ловкость, крупную моторику, улучшают координацию движений. Поиграйте с ребенком в «Съедобное-несъедобное», «Я знаю пять...». Такие игры расширяют словарный запас и кругозор ребенка.

Можно использовать и многое другое для совместных игр. Если вы отдыхаете в лесу, посмотрите вокруг, наверняка вы найдете там шишки. Устройте соревнование. «Кто больше соберет шишек». Проведите игру «Самый ловкий».



Найдите пенек и поставьте на него пластиковую бутылку. А теперь постарайтесь сбить ее шишкой на расстоянии. Используйте для игр желуди, камешки, веточки, фантазируйте вместе с детьми.

Познакомьте детей с русскими народными играми «Горелки», «Чехарда». Вспомните игры, в которые играли сами в детстве «Садовник», «Краски», «Бабушка, нитки запутались», «Жмурки». Ваш ребенок будет в восторге, а вы снова окажетесь в детстве. Отличное настроение обеспечено и вам, и вашему ребенку. Учитывайте, что у детей быстро пропадет увлечение, если они не испытывают радость победы. Кроме отличного настроения игры способствуют улучшению взаимоотношений в семье, сближают детей и родителей.

Не забывайте про культурные мероприятия: экскурсии, прогулки по городу, в парки – приобщайте ребенка к культуре, расширяйте мировоззрение.

**Безопасность**



Лето - это прежде всего купание в водоемах и загорание на пляже.

Необходимо объяснить детям, что купаться, плавать, загорать полезно для здоровья только в том случае, если соблюдать определенные правила безопасности.

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



Заведите с детьми разговор о летнем отдыхе и любимом всеми занятии – купании (в реке, море, озере). Подчеркните различия между морем, рекой, озером. Напомните о знаках, запрещающих купаться.

**Помните:**

**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.

**При купании необходимо соблюдать правила:**

- Не разрешается купаться натощак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды
- В воде дети должны находиться в движении
- При появлении озноба немедленно выйти из воды
- Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.



**При прогулках по лесу следует помнить:**

- В лесу не нужно громко кричать без надобности (птицы и звери могут



испугаться). Не надо отходить от взрослых далеко

- Нельзя собирать незнакомые ягоды и грибы
- В лесу обитают змеи, клещи, комары
- Мусор бросать в лесу нельзя

## Чтение и отдых



Если ребенок уезжает на лето, например, к бабушке, то необходимо попросить бабушку читать книжки. Если дети умеют читать, пусть они читают бабушке. Необходимо формировать привычку правильного произношения, вытесняя привычку дефектного произношения.

- Ежедневно выполняйте зарядку для языка (артикуляционную гимнастику): «Вкусное варенье», «Чашечка», «Часики», «Маляр», «Индюк», «Качели», «Лошадка», «Грибок», «Чистим зубки»
- Продолжайте автоматизировать поставленные звуки.

Во время прогулок, поездок вы также можете читать разнообразные вывески, названия магазинов, кафе.

