

Рекомендации для родителей.

«Как с пользой провести лето вместе с ребенком»



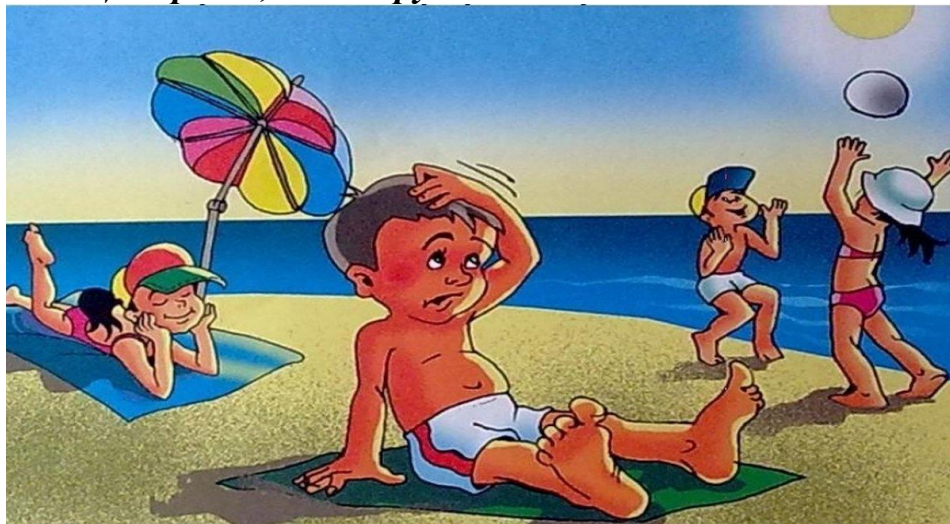
Лето – это самый благоприятный период для общения ребенка с природой. Ведь только летом ребенок может вдоволь попрыгать, побегать и поваляться лужайке.

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.

И все же летние игры не только дарят детям радость, но также таят в себе опасности. Когда вы гуляете с малышом по лесу или парку следует быть особенно внимательными. Острые палки и сучки, осколки стекла, ядовитые растения и грибы представляют для детей немалую опасность.

Лето 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. Самая большая опасность - перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

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.

Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны. Загорать ребёнок, может лёжа, а ещё лучше во время игр и движения.

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.

Осторожно: тепловой и солнечный удар!

Специалисты не делают больших различий между этими состояниями. И это понятно. 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.

При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это - головокружение, слабость, головная боль. У малышей часто отмечается расстройство

кишечника. В тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочить голову и грудь холодной водой, не переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.

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:

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

Поиграйте с детьми:

«Назови деревья». Ребенок называет деревья, растущие во дворе (лесу, парке). Совместно со взрослым рассматривают ствол, листья, определяют их цвет, форму, размер.

«Какая трава?» Обратит внимание ребенка на траву, на ее свойства и признаки. Дать ребенку возможность пощупать ее, сравнить между собой.

«Аромат». Предложить ребенку понюхать различные растения: цветы, траву, листья деревьев, кору. Это развивает чувство обоняния, а если ребенок будет подбирать к каждому аромату прилагательные, то расширится и активный словарь.

«Построй фигуру». Загорая на пляже или играя в песочнице, предложите ребенку построить замки: высокий, ниже и низкий. Прорисовать окошки определенного

количества (формы). Пусть ваш малыш назовет все фигуры, пересчитает окна, двери. Сделает крышу заданной формы и т.д. Это способствует математическому развитию и навыку счета.

«Опыты с песком». Интересно для детей провести элементарные опыты с песком. Экспериментируйте, добавляя разное количество воды и главное, описывайте весь процесс словами, используйте прилагательные и глаголы в зависимости от консистенции песка (сырой, мокрый, жидкий, сухой, лепится, рассыпается и т.д.)

«Наоборот». Ребенок в ответ на предложенное вами слово, должен предложить свое, противоположное по смыслу. Например, утро – ночь, солнце – луна, твердый – мягкий и т.д.

«Четвертый лишний». Взрослый называет 4 предмета, три из которых связаны каким-либо признаком, а четвертый из другой категории, ребенок должен выделить лишний предмет и аргументировать свой ответ. Например, снег, дождь, сапоги, град; дерево, цветок, кустарник, камень и т.п.

«Съедобное – несъедобное». При броске мяча, ребенок его ловит, если прозвучало только съедобное.

«Жук и бабочка». Рассмотрите насекомых и найдите отличия: бабочка белая, желтая, крылышки тонкие; жук меньше бабочки, крылья жесткие; бабочка летает, жук ползает, летает, жужжит и т. Аналогичным способом можно сравнить другие объекты природы.

Летние загадки:

1. Сидит под потолком,
Кусается тайком,
Жужжит над ухом,
Но не муха. (*Комар*)

2. Про этот гриб все говорят,
Что и сырым его едят. (*Сыроежка*)

3. Дождик небо украшал,
Воду с солнышком мешал,
Краски взял семи цветов –
Разноцветный мост готов. (*Радуга*)

4. Если нет его – небо хмурится,
Если есть оно – люди жмурятся. (*Солнце*)

5. Когда будет лето
в полном разгаре,
Нам дерево это
“Снежинки” подарит. (*Тополь*)

Пословицы и поговорки о лете:

Июньское тепло, милее шубы меховой.

День летний – за зимнюю неделю.

Люди рады лету, а пчелы цвету.

Не жди лета долгого, а жди лета теплого.

Июль косит и жнет, долго спать не дает.

В августе солнце греет, а вода холодеет.

На лесной опушке
На одной лесной опушке
Из травы торчали ушки,
А еще за бугорком
Проползал колючий ком,
А еще у ветки клена
Вертолет летал зеленый,
А еще из ручейка
Воду пили облака,
А еще над самым ухом
За пчелой гонялись мухи,
А еще шептал мне ветер,
Как прекрасно жить на свете!

Лето для детей таит в себе богатые возможности, о которых можно только мечтать в иное время года. Например, в лесу вы можете показать ребенку настоящий гриб - точно такой же, как на картинках в его книжке. Летом родители должны не просто гулять с малышом, а сочетать игры и прогулки с ненавязчивым обучением. Ведь лето – это пора отдыха, увлечений и приключений!

Литература.

1. Безопасность поведение на воде. Радзиевская Л. Ты и вода/Л. И.

Радзиевская. – М.: Оникс, 2009. – 16 с.: цв. ил. – (Азбука безопасности).

2 Адарич Е.Е. 500 загадок в стихах для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2019. – 96 с.

https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fpechatniki.mos.ru%2Fupload%2Fmedialibrary%2F76f%2Fbezopasnost_detej_letom.pdf&cc_key=