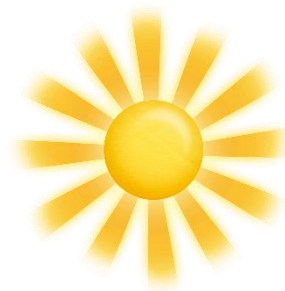


Как интересно организовать отдых ребёнка летом



Лето - прекрасное время года. 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 — это маленькая жизнь» - так красиво и точно сказано в известной песне Олега Митяева. Однако эту «маленькую жизнь» необходимо правильно обустроить, наполнить важными, интересными и, конечно, полезными событиями.

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.
- 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.
- 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.
- 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.**

Летом некоторые родители отправляются вместе со своими детьми за новыми впечатлениями в экзотические страны, кто-то проведёт



солнечное лето за городом, на даче, а кто-то останется в городе. Информация о том, как развивать ребёнка летом, что нового и интересного можно с ним узнать, в какие игры поиграть, какие маленькие открытия совершить, необходимо каждой семье.

Лето — это подходящее время для развития и воспитания детей. Разнообразная деятельность и новые впечатления ждут ребёнка и в родном городе, и за его чертой, поэтому нужно подготовиться к активному познавательному совместному отдыху с детьми, в процессе которого так важно замечать необычное в простом: сверкание росы под утренним солнцем, краски вечернего заката, загадочность летнего звёздного неба, завораживающие звуки леса. При этом нужно не только увидеть интересное явление, но и суметь объяснить его ребёнку.

Не менее важной задачей является воспитание экологической культуры. Летняя природа привлекает детей, но незнание правил поведения может нанести вред, как ребёнку, так и природе. Родителям целесообразно познакомиться с игрой **«Светофор природы»**.

Для проведения игры нужно отобрать ситуации по трём блокам в соответствии с цветами светофора:

- **красный** - символизирует вред, наносимый природе;

- **жёлтый** — нейтральный, вреда не наносим, но и пользы от наших поступков нет;
- **зелёный** - действенная помощь природе.

Летом не забудьте обратить внимание на развитие творческих способностей детей. Предлагаем Вам комплекс заданий, из которых можно выбрать подходящее в соответствии с условиями и желаниями. Это такие задания, как:

- **провести наблюдение за муравьями и другими насекомыми, а затем изготовить совместно с ребёнком рукописную книгу об их жизни («В гости к маленьким друзьям»);**
- **создать альбом о правилах поведения в природе («Наши маленькие помощники»);**
- **провести экскурсии в природу («В гости к белым берёзам», «Травка, кустик, деревце», «Летний бал цветов» и др.);**
 - **изготовить с детьми из бросового материала (коробок) фотоаппарат и «сфотографировать» замеченное ребёнком явление или объект, а фотографиями будут рисунки, выполненные детьми после прогулки;**
- **прочитать детям рассказы В.Бианки, М.Пришвина и других авторов (по рекомендации воспитателя), найти описанное в природе и отразить содержание рассказа и наблюдений в рисунках;**
- **провести с ребёнком наблюдение за сельскохозяйственным трудом, поучаствовать в нём вместе с ребёнком, а результаты отразить в лепке, аппликации, конструировании из бумаги («Наш урожай»);**
- **обратить внимание ребёнка на прекрасное и интересное в природе, сфотографировать, подобрать стихотворение или строчки из рассказа, сказки, соответствующие изображению; создать рукописную книгу «Как я провёл лето»; составить с детьми гербарий и т.д.**

Уважаемые родители, помните, что естественные силы природы оказывают благоприятное влияние на организм только в том случае,



если их правильно используют, без злоупотреблений. Поэтому роль взрослых и заключается именно в том, чтобы приучать детей с самого раннего возраста сознательно следовать правилам безопасного поведения, особенно в период летних каникул.

Чтобы летний отдых ваших детей проходил активно и в то же время безопасно, следует придерживаться элементарных правил.

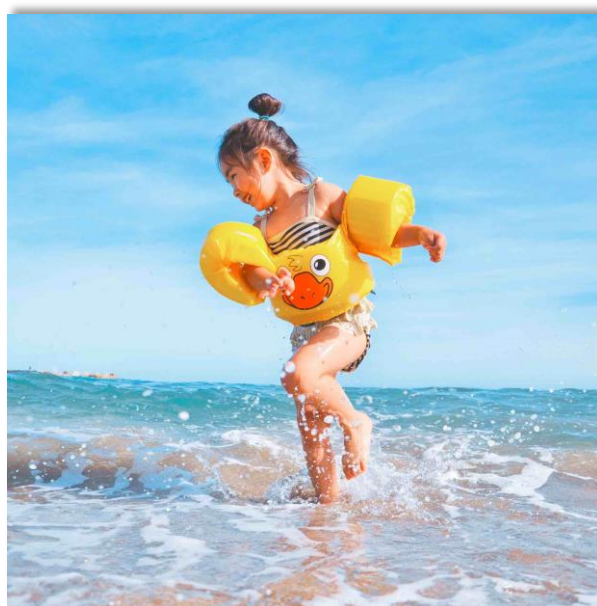


Солнце — не только источник тепла и света, под воздействием солнечных лучей в организме образуется витамин Д, необходимый для роста и развития организма и защиты

его от различного рода инфекций. Однако долгое пребывание под прямыми лучами солнца, особенно при температуре воздуха более 25 градусов может вызвать тепловой удар (перегревание организма) и солнечный удар (раздражение нервных центров при воздействии солнечных лучей на непокрытую голову). Ультрафиолетовая часть спектра солнечных лучей угнетает иммунитет, активизирует родинки на теле, вызывает солнечные ожоги. Чтобы этого избежать: с 10 до 17 часов не следует находиться под прямыми солнечными лучами; обязательно покрывать голову платком или шляпой; находиться у моря, которое вызывает дополнительное ультрафиолетовое облучение, отражая солнечные лучи, желательно утром с 7-00 до 10-00, а вечером — после 17.00.

Купание в море - самый приятный и эффективный вид закаливания. При плавании включаются в работу все виды мышц, укрепляется нервная, дыхательная и сердечно - сосудистая системы. Но не следует забывать о постепенности и осторожности.

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.

Переохлаждение организма — одна из основных причин несчастных случаев. Многие любят отдыхать на пляжах за пределами города и совершают к намеченному месту отдыха пешие походы. Однако именно этот вид отдыха предъявляет повышенные требования к соблюдению правил безопасности:

- **если в зоне намеченного отдыха вы заметили информационно-предупредительные знаки «Небезопасно — обвал», «Купание запрещено», необходимо поменять место отдыха;**
- **не прыгайте в воду с берега или со склона в незнакомом месте.**

Соблюдая эти простые правила, вы сможете уберечь себя и своих близких от многих неприятностей, а летний отдых принесет вам и вашим детям радость и здоровье.

Уважаемые родители, 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!