

## Рекомендации для родителей детей дошкольного возраста по теме «Лето»

Лето для детей таит в себе богатые возможности, о которых можно только мечтать в иное время года. Летом родители должны не просто гулять с ребенком, а сочетать игры и прогулки с ненавязчивым обучением. Ведь лето – это пора отдыха, увлечений и приключений!

Вместе с тем возникает немало вопросов, как это лучше сделать. И здесь, как нам кажется, в известной мере вам могут пригодиться советы.

Найдите время, чтобы вместе - запустить воздушного змея, - половить бабочек сачком, - поудить рыбу, - изготовить замок или дамбу из песка, - сделать ветряные вертушки, - построить шалаш, - устроить перестрелку из водяных пистолетов (или бутылок с дыркой в крышке) и другие игры с водой, - встретить рассвет.

Поиграйте с детьми:

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

Обратить 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

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

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.)

«Построй дорогу». Предлагаем ребенку построить из песка дорогу для машин (в соответствии с размером машины). После построения обговорите, какая дорога: узкая, широкая, длинная, короткая и т.д. Какая машина сможет проехать по той или иной дороге, а какая нет, и почему? «Что видишь?». Вы с ребенком по очереди называете определенные объекты природы (например, все зеленые, или круглые и т.п.).

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

«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. Проводя игры и упражнения с детьми, важно, чтобы дети отвечали полным ответом, верно проговаривали слова, правильно строили предложения и могли аргументировать ответ. Старайтесь поощрять ребенка добрым словом, улыбкой, одобрением.

Еще одно занятие, которое может понравиться детям — мини-огород. Дети очень любят возиться с водой. Приобретите для своего ребенка небольшую лейку, и пусть он периодически поливает. А тем, кто постарше, можно доверить полноценный полив цветника.

Необходимо помнить, что играть, веселиться, купаться, плавать, загорать полезно для здоровья только в том случае, если соблюдать определенные правила и рекомендации.

Больше времени проводить на открытом воздухе, по возможности весь день. При плохой, дождливой погоде прогулки могут быть кратковременными, но частыми.

Не нарушать режим сна ребенка. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление. Ребенок должен спать не менее 10 часов. Дневной сон желательно организовывать на воздухе.

Соблюдайте питьевой режим. Летом, в жару, у детей повышается потребность в жидкости. Об этом надо помнить и всегда иметь в запасе достаточное количество питья. Питьё предлагается детям в виде свежей кипячёной воды, отваров шиповника, овощей, несладких соков, бутилированной воды.

Солнце - добрый друг для детского здоровья! Но не стоит забывать, что длительное пребывание на солнце приводит к перегреву (тепловому удару, вызывает сильные ожоги наиболее чувствительных участков кожи). При этом температура у ребенка порой поднимается до 40С. Пребывание на солнце необходимо дозировать. Нежелательно, чтобы ребенок загорал лежа, пусть он играет, двигается. Наличие головного убора строго обязательно. Наиболее подходящее время для загара - первая половина дня

Важно правильно одевать ребенка. Одежда, обувь и головной убор должны давать возможность телу «дышать», не сковывать движения, быть удобными и выполнять защитную функцию.

Очень полезно позволять детям ходить босиком. Родители должны быть уверены в безопасности территории, чтобы избежать риска травм и порезов.

Плавание тренирует сердце, легкие, почти все мышцы тела. Учить ребенка плавать целесообразно с самого юного возраста. Купание в реке, озере можно считать комплексным видом закаливания. Ведь при этом на организм действует сразу и вода, и воздух, и солнце.

Совместный семейный отдых принесет массу положительных эмоций и оставит лучшие воспоминания, если помнить простые истины.

**Воспитатель группы «Капельки» Светлана Витальевна  
Петрова**

**Июль 2021 г**