

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ЛЕТНИЙ ОТДЫХ ДЕТЕЙ»

Подготовила: воспитатель
Саакян С.Г.

Лето - особенный период в жизни ребенка, широко открывающий дверь в мир природы, дающий малышу, при поддержке воспитывающих взрослых, уникальную возможность познания, новых открытий, созидания, общения. Лето – известно нам как время отпусков, ждут и дети и взрослые. Взрослые имеют большой опыт летнего отдыха в городе и на даче, на берегу реки или моря. Маленькие дети, напротив, такого опыта не имеют и ждут повторения прошлого или новых идей от взрослых: воспитателя в детском саду, родителей в семье. Лето – не только время путешествий, но и наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем. Как бы ребенок не проводил каникулы, он воспринимает это как лучший способ отдохнуть. Дети обладают достаточной фантазией, чтобы найти себе занятие и не скучать.

Летние каникулы самое подходящее время для того, чтобы накопить положительные эмоциональные ресурсы на весь год. Поэтому родителям нужно позаботиться о том, чтобы этот период был наполнен радостными переживаниями и событиями. Выезды на природу, поездки за границу, купание в речке и много другого интересного и захватывающего. Но как сделать так, чтобы отдых запомнился детям и взрослым надолго? Как правильно организовать режим дня? Как не омрачить впечатления ребенка от отдыха?

Для этого необходимо соблюдать несколько основных правил:

Соблюдать привычный режим дня: прием пищи, прогулка, сон – должны быть в одно и то же время, как и положено. У детей дошкольного возраста свой режим дня, отличающийся от взрослого человека. И с этим надо считаться.

Помнить о безопасности ребенка. Прежде всего, позаботьтесь о средствах гигиены, возьмите с собой крем от солнца, если едите в поездку, для ребенка – обязательно панамку или платок. Соблюдайте питьевой режим, чтобы ребёнок не перегревался.

Кормить ребенка полезной и входящей в его рацион пищей. Избегать использования острых приправ, жареной и соленой пищи. Несмотря на изобилие продуктов летом, все-таки необходимо придерживаться той диеты, которая положена ребенку по возрасту или по индивидуальным показаниям. Не допускайте эмоционального перевозбуждения ребенка. Слишком шумные и чрезмерно подвижные игры, длительные переезды, грандиозные фейерверки и прочие громкие радости, могут утомлять детей. Для детей

дошкольного возраста это слишком сложное испытание. Организуйте досуг так, чтобы он был щадящим для их нервной системы.

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. А родители обязаны помнить, что солнце хорошо, но в меру! Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна. Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Загорать ребёнку следует не под прямыми солнечными лучами, а в тени, лучше во время игр и в движении.

Прекрасное закаливающее средство – купание. 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. Не допускайте переохлаждения ребенка при купании.

В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый!!!

Следуйте простым рекомендациям, и это поможет обезопасить жизнь и здоровье вашего ребенка.