

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 70 «Берёзка»**

**Консультация для родителей
«Как организовать активный летний отдых с ребёнком»**

Подготовила и провела
инструктор по физической культуре
Дубровская М.А.

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. Дошкольникам радостно отдыхать как на юге, где есть море и можно загорать, купаться, играть с водой, так и на даче или в деревне с родителями или бабушкой и дедушкой.

Как бы ребенок не проводил каникулы, он воспринимает это как лучший способ отдохнуть. Дети обладают достаточной фантазией, чтобы найти себе занятие и не скучать.

Выбирая для ребенка место для летнего отдыха, следует учитывать особенности его здоровья, нервной системы.

Отправляясь к южному морю, особенно на короткий период, родителям надо помнить, что такая поездка требует большой перестройки детского организма.

Детям с ослабленным здоровьем на юге лучше отдыхать и лечиться в специализированных санаториях, где они проходят акклиматизацию и лечение под наблюдением врачей. Пребывание в горах, особенно в местах, где растут сосны, благотворно влияет на сосудистую и нервную систему.

Но подвижным, эмоциональным детям в сосновых лесах и в горной местности отдыхать и лечиться не рекомендуется, так как эти природные условия приводят к чрезмерному возбуждению их нервной системы.

Неорганизованный отдых (т.е. не в санаториях и здравницах) на юге, у моря, как правило, требует больших усилий родителей по выполнению режима и правил питания. Иначе, могут быть неприятные последствия –солнечные ожоги, ухудшения сна, аппетита и, наконец, солнечные и тепловые удары. Следует помнить и о том, что после возвращения домой снова требуется акклиматизация, которая не у всех детей проходит легко.

Ребенку раннего и дошкольного возраста лучше отдыхать в привычном климате –на природе в загородной местности, т.е. на даче. А там –солнышко ярче, трава зеленее, воздух чище, чем в городе. Малыш сможет порезвиться в саду, поест свежих овощей, ягод, фруктов. Лето в средней полосе России прекрасно, хотя оно короче, чем нам бы хотелось. Так что его надо использовать с максимальной пользой для здоровья ребенка, чтобы он вернулся в город окрепшим, закаленным, загорелым и веселым.

Ну, а если нет возможности вывезти ребенка из города, можно с пользой провести летние выходные дни. Можно пойти на речку, отправиться в луг за ягодами или совершить семейный поход в лес. Очень полезно для ребенка совершать недлительные прогулки в парк или сквер. При этом не забывать, что одежда ребенка и взрослых должна быть легкой, проветриваемой, косынка (панама) удобной, обувь по размеру. По ходу прогулки наблюдайте за окружающим. Рассматривая деревья, кусты, обращайтесь внимание на стволы, ветви, листья. Тонкий ствол дерева (березы, клена, рябины) можно обхватить руками одному, толстый ствол дуба можно обхватить, если всей семьей взяться за руки. Вы получите приятные впечатления, организовав совместную подвижную игру «Раз, два, три –к дереву беги» (каждый раз ведущий называет дерево, которое следует быстро определить и добежать до него).

Дома предложите ребенку зарисовать свои впечатления от прогулки. Из собранных природных материалов смастерите поделки, которыми можно украсить дом или принести их в детский сад.

Гуляя с ребенком, напоминайте им правила поведения в природе и сами неукоснительно выполняйте их.

А эти правила очень просты:

- не разбрасывайте фантики, бутылки и другой мусор;
- не рвите и не разрешайте детям бесцельно рвать цветы, лекарственные и другие растения, ломать ветки деревьев;
- не ловите и не позволяйте детям ловить и убивать бабочек, кузнечиков, стрекоз, шмелей, пчел и других насекомых;
- ягоды, орехи собирайте так, чтобы не повредить веточки;
- не позволяйте детям разорять муравейники и птичьи гнезда.

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.

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!!!

При проведении летнего отдыха не забывайте о следующих правилах:

- 1) Соблюдайте правильный режим питания.
- 2) Следите, чтобы ребенок по долгу не находился под палящими лучами солнца, особенно без головного убора.
- 3) Не забывайте чаще давать ребёнку пить обычную воду.
- 4) Во избежание кишечных инфекций мойте руки, фрукты и овощи перед едой.
- 5) Не оставляйте детей без присмотра ни на минуту.
- 6) Выключайте все доступные электроприборы, храните инструменты и химикаты в недоступных местах.
- 7) Отправляясь в дорогу, соберите аптечку для оказания первой медицинской помощи.