**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД**

 **№ 69 «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК»**

«Организация летнего отдыха детей».

 (консультация  для родителей)

Подготовила : Арушанян Р.Р.-

 Воспитатель первой

 квалификационной

 категорий МБДОУ

 д/с №69 «Золотой

 ключик».

г.о. Мытищи

«Организация летнего отдыха детей».

 (консультация  для родителей)

Уважаемые родители!
 ***Дети - источник радости. Играть с ними, когда они маленькие и забавные, доставляет огромное удовольствие, и делаем мы это с любовью и наслаждением.***

 ***Но когда они становятся старше и менее контролируемы, в них как будто дьяволёнок вселяется, становится труднее занять их, особенно в период каникул, когда они находятся весь день дома и не знают, чем им заняться.*** 

*«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 для ребенка занятиями.

 Летом некоторые **родители** отправляются вместе со своими детьми за новыми впечатлениями в экзотические страны, кто-то проведёт солнечное лето в деревне, а кто-то останется в посёлке. 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** и важно не упустить те возможности, которые оно предоставляет.

Для этого необходимо соблюдать несколько основных правил:

Соблюдать привычный режим дня: прием пищи, прогулка, сон – должны быть в одно и тоже 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 не забудьте обратить внимание на развитие творческих способностей **детей**. Предлагаю 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 или сделать рисунки в альбоме;

Провести походы, прогулки или экскурсии в природу; изготовить с детьми из бросового материала *(коробок)* фотоаппарат и прочитать детям рассказы о природе или гуляя в парке самим вместе детьми составить маленькие рассказы о природе, поучаствовать в посильном для ребёнка; обратить внимание ребёнка на прекрасное и интересное в природе, сфотографировать, подобрать стихотворение или строчки из рассказа, сказки, соответствующие изображению; собрать и засушить понравившиеся растения.

Игры с природным материалом

1.*«Найди то, что я назову»*

Обучающая задача: нахождение предмета по слову - названию.

Содержание игры: Подбираются овощи и фрукты, похожие по форме *(свекла, репа, редька; апельсин, помидор, яблоко)* или по окраске *(груша, огурец и др.)*.

2.*«Узнай по запаху»*

Обучающая задача: узнавание предмета при помощи одного анализатора. Содержание игры: овощи и фрукты, имеющие сильный характерный запах (огурец, яблоко, лук и др., режутся на части, чтобы запах ощущался сильнее. Взрослый предлагает ребенку закрыть глаза, понюхать и сказать, чем это пахнет.

 Правила игры: *«Не подсматривай. Скажи, чем пахнет»*.

3.*«Спрячь в ладошке»*

Обучающая задача: развивать умение соотносить предметы по величине, развивать внимательность, мелкую моторику рук.

Материал: маленькие и большие ракушки.

Описание: взрослый дает ребенку большую и маленькую ракушки и говорит: 4.*«Сравни ракушки между собой»*. Затем просит ребёнка закрыть глаза и прячет одну из ракушек в своих ладонях. Подобные игры можно проделывать с любыми другими предметами.

5.*«Чудесный мешочек»*

Обучающая задача: узнавание предмета на ощупь по перечисленным признакам.

Содержание игры: в мешочке дети находят предметы по описанию. Сначала в мешочек опускают предметы, резко отличающиеся по форме, затем похожие.

Примерный режим дня ребёнка дошкольного возраста

8 00 - 9 00– подъем, завтрак

9 00 – 11 00 – можно пойти на пляж и покупаться

12 00 – 13 00 – обед

13 00 – 15 00 – послеобеденный сон

15 00 – 16 00 – полдник

16 00 – 19 00 – можно пойти на пляж, погулять, покупаться

19 00 – 20 00 – ужин

21 00 – 22 00 – подготовка ко сну

 Настало лето – замечательное время года! Можно играть на воздухе, закаляться и оздоровляться.
Летний отдых это долгожданный отдых и для родителей, и для детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем. Необходимо объяснить детям, что купаться, плавать, загорать полезно для здоровья только в том случае, если соблюдать определенные правила безопасности.

 **Чтобы отдых принес только удовольствие**

 **вам и вашему ребенку постарайтесь соблюдать некоторые правила:**

1. Если вы занимаетесь со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы.
2. Следует помнить, что выезжая за город, или путешествуя по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка.
3. Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, купайтесь, 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.
4. 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.
5. Следите за питанием ребенка. Мороженое, газировка, не принесут здоровья вашему ребенку.
6. Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят вас и вашего ребенка.
7. 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).
8. Собираясь на отдых с компанией, старайтесь брать людей, которые разделяют ваши интересы. Оптимально ехать на отдых со схожим составом семьи. Одинаковые заботы, одинаковые проблемы, взаимопомощь, уход за детьми.
9. Заведите с детьми разговор о летнем отдыхе и любимом всеми занятии – купании ( в реке, море, озере). Подчеркните различия между морем, рекой, озером. Напомните о знаках, запрещающих купаться.

**Помните:**

Отдых – это хорошо. Неорганизованный отдых – плохо!
Солнце – это прекрасно. Отсутствие тени – плохо!
Морской воздух, купание – это хорошо. Многочасовое купание – плохо!
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.

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

**О путешествиях с детьми**

Ехать или не ехать с ребёнком на юг? - вопрос встаёт перед родителями довольно часто.

Что можно посоветовать по этому поводу? Если вы живёте в средней полосе и если речь идёт о грудном ребёнке, то вряд ли стоит отправляться с ним в продолжительную поездку. Поэтому самое лучшее - вывезти его на дачу. Точно так же нужно поступить и в тех случаях, если вашей дочери или сыну не исполнилось ещё трёх лет. Чем меньше ребёнок, тем тяжелее он приспосабливается к изменениям обстановки и климата. В этих благодатных местах в первые дни малыши становятся капризными, у них пропадает аппетит, появляются нарушения пищеварения и сна. Приспособление к новым климатическим условиям у детей первых трёх лет жизни продолжается иногда неделю, а то и две. Едва ребёнок успеет привыкнуть к новому климату, как надо собираться в обратный путь. Такой отдых для ребёнка чреват развитием различных заболеваний. В результате все затраты, заботы и хлопоты могут пойти впустую.

**Солнце хорошо, но в меру**

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Это касается и самых маленьких - грудных детей. Однако если более старшим дошкольникам разрешается понемногу загорать, то малышам прямые солнечные лучи могут причинить вред. Самая большая опасность - перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

До трёх лет световоздушные ванны можно проводить под навесом или в тени деревьев. При этом нужно соблюдать принцип постепенного обнажения тела ребёнка. Сначала от одежды освобождаются руки и ноги, а затем остальные части тела. Уже с 1,5 летнего возраста световоздушные ванны ребёнок может принимать в одних трусиках. Продолжительность первой такой ванны - 5 минут, затем время постепенно  увеличивается до 30-40 минут. 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 движении.

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, смочит голову и грудь холодной водой, не переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.

Купание - прекрасное закаливающее средство

Купаться в открытых водоёмах можно начиная с двух лет. 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 натощак 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.

**Для этого необходимо соблюдать несколько основных правил:**

* Соблюдать привычный режим дня: прием пищи, прогулка, сон – должны быть в одно и тоже 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.