Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 275»

Информация для родителей

«Как организовать летний отдых детей»

Составил:

Лапшина Е. А.

Воспитатель

Информация для родителей

«Как организовать летний отдых детей»

Лето в разгаре. Естественные силы природы – воздух, солнце и вода – прекрасные средства закаливания. Летом дети должны находиться на открытом воздухе по возможности весь день. При плохой, дождливой погоде прогулки на свежем воздухе могут быть кратковременными, но частыми. Очень важно правильно организовать сон ребенка, днем желательно на воздухе.

Солнце - добрый друг детского здоровья. Его живительные лучи уничтожают болезнетворные микробы, улучшают обмен веществ. Длительное пребывание на солнце приводит к перегреву (тепловому удару), вызывает сильные ожоги наиболее чувствительных участков кожи. При этом температура у ребенка порой поднимается до 40 С.

Пребывание на солнце необходимо дозировать. Нежелательно, чтобы ребенок загорал лежа, пусть он играет, двигается. На голове у него должна быть шапочка- панамка. Наиболее подходящее время для загара - первая половина дня.

Как правильно одеть ребенка летом?

В жаркий летний день важно правильно одевать ребенка: легкая рубашка или платье с коротким рукавом, шорты, шапочка или косынка от солнц, легкая обувь - словом, все то, что дает возможность телу «дышать» и не сковывает движений. Если земля сухая и теплая, можно разрешить детям ходить босиком. Это очень полезная процедура, особенно для тех, кто страдает плоскостопием.

Купание в реке, озере можно считать комплексным видом закаливания. Ведь при этом на организм действует сразу и вода, и воздух, и солнце. Ребята очень любят купаться. Но необходимо внимательно следить за тем, чтобы детский организм не переохлаждался. Сначала разрешается быть в воде не более 5 минут, постепенно время увеличивается до 20 минут.

Самая приятная водная процедура - плавание. Оно тренирует сердце, легкие, почти все мышцы тела. Учить овладевать этой нужной в жизни наукой надо уже с детства. Но ни в коем случае нельзя загонять детей силой. Главное – выдержка и терпение.

Для развития детского организма большое значение имеет полноценное, правильно организованное питание. Лето – пора овощей, фруктов, ягод. Богатое содержание минеральных солей и витаминов делает эти продукты необходимыми в рационе детей. По возможности их следует давать в сыром виде, а соки добавлять в готовые блюда. Чтобы предупредить кишечные инфекции, отравления у детей, любые ягоды, фрукты и овощи надо тщательно мыть под струей проточной воды.

Летом желательно разнообразить меню, на некоторое время забыть о традиционных «зимних» супах и кашах.

Самый ценный подарок для детей во время летнего отдыха - их родители. Ведь осуществляется заветное желание ребенка – быть как можно больше с папой и мамой, которые свободны от ежедневных хлопот.

Хорошее настроение, царящее в кругу семьи во время отпуска, сближает детей с родителями, а загородный воздух, широкие возможности для игр, спортивных развлечений, посильный труд в огороде и в саду, наряду с правильным режимом питания и сна, благотворно влияют на здоровье.

Как много может дать совместный отдых и детям, и взрослым. Какие появляются возможности за этот, казалось бы, короткий срок ближе узнать своего сына или дочь, стать настоящим другом и товарищем во многих делах.

Интересны и познавательны совместные прогулки в лес, в поле, к реке.

Живо и непосредственно воспринимают дети природу. И надо им помочь подружиться с ней, научить любить ее и понимать, видеть красоту, беречь богатство.

Хорошо, если родители знают названия деревьев, кустарников, травянистых растений, могут рассказать об их лечебных свойствах, показать ядовитые растения, объяснить, почему их нельзя трогать.

Совместные полезные дела пробуждают детскую любознательность, расширяют кругозор, вызывают интерес к труду взрослых.

Природа помогает развивать фантазию, творческие способности ребенка.

Большая роль в жизни и развитии ребенка принадлежит игре.

В игре проявляются интересы детей, черты их характера, умение жить в коллективе. Участвуя в играх, организуя их, родители имеют возможность наблюдать за своим ребенком, понять, почему у него не всегда складываются взаимоотношения с сверстниками и что ему мешает играть дружно. Такие наблюдения помогут использовать игру для преодоления замеченных недостатков: эгоизма, инертности в поведении, для развития коллективизма, активности, любознательности.