

Уважаемые родители!

Лето – прекрасное время года. Семейный отдых – максимально возможное количество времени, которое вы можете уделить своему ребёнку.

Чтобы отдых принёс только удовольствие Вам и Вашему ребёнку постарайтесь соблюдать **некоторые правила**:

1. Если Вы решили заниматься со своим ребёнком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы. Ваша задача – расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребёнка.
2. Необходимо помнить, что выезжая за город или путешествуя по миру, следует обсуждать с ребёнком полученные впечатления.
3. Всеми силами отвлекайте ребёнка от телевизора и компьютера, проводите всё свободное время на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол. Лето – это укрепление здоровья ребёнка и от того, как он отдохнёт, 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, от недосыпания возрастает утомление. Ребёнок должен спать не менее 10 часов.
5. Следите за питанием ребёнка. Мороженое, газировка, фаст-фуд не принесут здоровья Вашему ребёнку.
6. Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят Вас и Вашего ребёнка.
7. Планируя экскурсию на отдыхе, обсудите с ребёнком заранее, как он к этому относится. Если реакция негативная, попробуйте найти компромисс. Поищите другую экскурсию, которая интересна и Вашему ребёнку. Советуйтесь с ребёнком, 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 своего круга, которые разделяют Ваши интересы. Оптимально ехать на отдых со схожим составом семьи.

Родители, помните:

Отдых – это **хорошо**. **Неорганизованный отдых** – **плохо**.

Солнце – это **прекрасно**. **Отсутствие тени** – **плохо**.

Морской воздух, купание – это **хорошо**. **Многочасовое пребывание в воде** – **плохо**.

Экзотика – это **хорошо**. **Заморские инфекции** – **опасно**.

« Ребенок в отпуске»

Летний сезон справедливо рассматривается как наиболее благоприятный для укрепления здоровья и физического развития детей. Какие же условия для этого нужно создать в семье?

1. Соблюдение режима. Великий русский педагог К.Д. Ушинский писал: «Основной закон детской природы можно выразить так: дитя требует деятельности беспрестанно и утомляется не деятельностью, а ее однообразием. Заставьте ребенка сидеть, он очень скоро устанет; лежать-то же самое; идти он долго не может, не может долго ни говорить, ни петь, ни думать; но он резвится и движется целый день и не устает ни на минуту; а крепкого детского сна достаточно, чтобы возобновить детские силы». Чередуйте деятельность ребенка, но обязательно соблюдайте ежедневное постоянство важных для здоровья моментов - часы питания, сна, прогулок. Режим дня в детском саду построен с учетом естественных ритмов физиологических процессов детского организма, поэтому для ребенка будет лучше, если дома у него будет тот же режим. Подробнее Вы можете узнать режим из информационного уголка для родителей в раздевалке или у воспитателя.

2. Правильное питание. Оптимальный интервал приемов пищи для дошкольников – не более 4-х часов. За один-два часа до сна желательна чашка молока или немного кисломолочного продукта. Не используются в детском питании специи, острые блюда, искусственные пищевые добавки (газированные напитки, жевательная резинка, чипсы, консервированные овощи и фрукты, копчености, майонез, натуральный кофе). Колбасы и яйца обязательно отваривают.

Не забывайте, что у каждого ребенка свой аппетит, свой обмен веществ, свой индивидуальный темп развития. Не кормите ребенка насильно. Помните о том, что летняя жара угнетающе действует на желудочно-кишечный тракт, аппетит снижается.

3. Физические упражнения и закаливание. Желательно, чтобы большую часть времени ребенок находился на воздухе (под прямыми солнечными лучами дошкольнику можно находиться не более 15 мин. подряд (обязательно в головном уборе), затем отдохнуть в тени, а далее можно переходить к купанию или обливанию. Закаливающий эффект обливания будет, если начальная температура +32-30 градусов, через каждые 3-4 дня ее снижают на 1 градус и доводят до 20 градусов. В открытых водоемах начинать купание рекомендуется при температуре воды не ниже 22 градусов и воздуха 26-24 градуса. Продолжительность купания для детей 5-7 лет - до 10 минут.

ДАВАЙТЕ ПОИГРАЕМ

- Лето предоставляет самые широкие возможности для организации *игр на улице с водой и песком*. Во время отдыха у воды привлеките ребенка к сооружению замков, мостов; покажите, как можно лепить скульптуры из песка и воды. Приобретите набор формочек «Алфавит», и ваш ребенок будет делать не просто куличик из песка, а потренируется в составлении и чтении слов. Просто напишите на песке половинки букв. Пусть ребенок узнает их и допишет, а потом составит из них слова.
- Не забудьте про запуск *бумажных корабликов* в ручей или реку! А *игры с воздушным змеем, томагавком, летающей тарелкой!* Они разовьют ловкость, меткость, общую моторику будущего первоклассника.
- Ни с чем не сравнимо удовольствие *от игр с мячом*. Пусть ребенок не просто гоняет или подбрасывает мяч. Вспомните развивающие игры с мячом, в которые вы играли в течение года. Например, бросая мяч по кругу, можно предложить детям вспомнить очередность дней недели, месяцев в году, букв русского алфавита. С мячом можно поиграть в хорошо всем известную *игру «Города»* или в *игру «Цепочка слов»*, когда каждый последующий играющий вспоминает слово на звук, которым закончилось слово предыдущего (*суп — полка — астра — аист — танки — игрушка — абрикос — самолет — торт — тополь*).
- Обязательно приобретите детский *бадминтон, скакалки*. Эти предметы разнообразят *подвижные игры на свежем воздухе*. Если ребенок еще не умеет кататься на двухколесном велосипеде, самое время освоить этот вид спорта сейчас. Пусть ребенок как можно больше двигается, дышит свежим воздухом, набирается сил на самый первый в своей жизни учебный год.
- В вечернее время организуйте с ребенком *спокойные игры*. Для этого пригодятся разнообразные детские *дамино, лото, мозаики, шашки, пазлы*. Приобретайте ребенку *книжки-раскраски, детские журналы и энциклопедии*.
- Поддерживайте желание детей играть в *сюжетно-ролевые игры*. Например, *игра «Школа»* поможет в последующем легче адаптироваться к школьной жизни.



ЗАКАЛИВАНИЕ

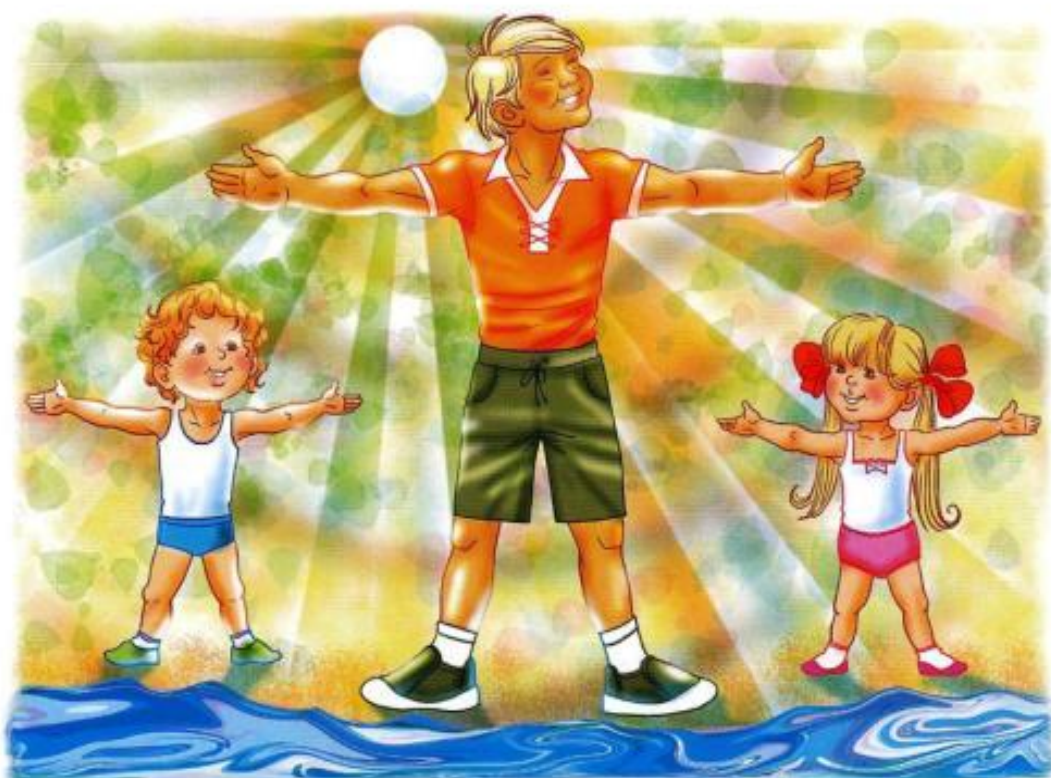


Закаливание — ведущий метод повышения устойчивости организма к постоянно меняющимся условиям внешней среды.

В природе постоянно меняются уровень солнечной радиации, температура воздуха и воды, влажность и подвижность воздуха. Следовательно, основными средствами закаливания организма являются свежий воздух, солнечный свет, вода.

По характеру воздействия закаливающие процедуры можно разделить на местные и общие. Рефлекторный механизм действия закаливающих процедур обеспечивает общий оздоровительный эффект даже при местном воздействии. Но местные процедуры влияют на организм слабее, чем общие, поэтому при местном воздействии нужно пользоваться более сильными раздражителями, которые для общих процедур неприемлемы. Чем сильнее действие температурного раздражителя, тем короче должна быть процедура.

Применение какой-либо одной закаливающей процедуры, даже сильнодействующей, не оказывает должного эффекта. Закаливание — это система мероприятий, неоднократно повторяющихся в течение дня, месяца, года.



18°C 16°C 14°C



21°C 23°C 25°C

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СВОИХ ДЕТЕЙ



- **НОВЫЙ ДЕНЬ НАЧИНАЙТЕ С УЛЫБКИ И УТРЕННЕЙ РАЗМИНКИ.**
- **СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ.**
- **ПОМНИТЕ: ЛУЧШЕ УМНАЯ КНИГА, ЧЕМ БЕСЦЕЛЬНЫЙ ПРОСМОТР ТЕЛЕВИЗОРА.**
- **ЛЮБИТЕ СВОЕГО РЕБЁНКА, ОН – ВАШ.**
- **УВАЖАЙТЕ ЧЛЕНОВ СВОЕЙ СЕМЬИ, ОНИ – ПОПУТЧИКИ НА ВАШЕМ ПУТИ.**
- **ОБНИМАТЬ РЕБЁНКА СЛЕДУЕТ НЕ МЕНЕЕ 4 РАЗ В ДЕНЬ, А ЛУЧШЕ – 8 РАЗ.**
- **ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ – ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЫЖИВАНИЯ.**
- **НЕ БЫВАЕТ ПЛОХИХ ДЕТЕЙ, БЫВАЮТ ПЛОХИЕ ПОСТУПКИ.**
- **ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР ПО ЗОЖ – ЛУЧШЕ ВСЯКОЙ МОРАЛИ**
- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ФАКТОРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ – СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДУ.**
- **ПОМНИТЕ: ПРОСТАЯ ПИЩА ПОЛЕЗНЕЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ЧЕМ ИСКУСНЫЕ ЯСТВА.**
- **ЛУЧШИЙ ВИД ОТДЫХА – ПРОГУЛКА С СЕМЬЕЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, ЛУЧШЕЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ ДЛЯ РЕБЁНКА – СОВМЕСТНАЯ ИГРА С РОДИТЕЛЯМИ.**

