

МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад 106»

**Консультация  
для родителей  
«Летние подсказки для  
родителей дошкольников»**



Подготовила  
Полубарьева О.А.

## Консультация для родителей

### «Летние подсказки для родителей дошкольников»

Лето – пора отпусков и каникул. Для родителей каждое лето встает вопрос, чем занять ребенка, как провести время с максимальной пользой для него.

#### Лето – время для ЗАКАЛИВАНИЯ

Основные закаливающие способы доступны всем – это воздух, вода и солнце.

#### Правила закаливания детей:

- закаливающие процедуры необходимо проводить систематически;
- сочетайте их с физическими упражнениями и массажем;
- увеличивайте время проведения процедуры постепенно, начиная от нескольких минут;
- одежда и обувь ребенка должны соответствовать температуре воздуха, быть из натуральных материалов;
- лучше всего проводить закаливающие процедуры в форме игры и развлечения.



#### *Самый простой способ закаливания – воздушные ванны:*

- летом прогулки должны составлять минимум 3-4 часа утром и вечером;
- выходя на прогулку, не слишком укутывайте ребенка;
- очень полезны прогулки после грозы, когда воздух насыщен озоном;
- детская комната должна регулярно проветриваться в отсутствие ребенка.

*Солнечные ванны – это не лежание на пляже.*

Простая прогулка в солнечный день сможет насытить организм витамином D.



### Правила солнечного закаливания:

▪ ребенку не рекомендуется проводить на солнце больше двух часов подряд. За 20 минут до того, как вы собираетесь выходить на улицу, нанесите солнцезащитный крем;

▪ самое подходящее время – от 8 до 10 часов утра и после 17 часов вечера, послеполуденного солнца следует избегать;

▪ во время прогулок *обязательно надевайте легкие головные уборы для предотвращения перегрева и солнечного удара!*

Наиболее эффективным способом укрепления иммунитета детей дошкольного возраста считается закаливание водой.

### Процедуры водного закаливания:

- умывание прохладной водой;
- гигиенические ванны с водой, по температуре приблизительно равной температуре тела человека;

- ванны для ног, обливание ног;
- общее обливание;
- контрастный душ;
- купание в открытых водоемах.



Начинать *купаться в природных водоёмах* ребенку можно в тихую погоду без ветра, при температуре воздуха не ниже +25° и воды +23°. Лучшее время для начала купания – около полудня, когда прогреваются и вода, и воздух, а контраст в температурах минимальный. Очень важна последовательная подготовка ребенка. Сначала – обтирание мокрым полотенцем, затем умывание прохладной водой, летний душ, а потом уже купание.

*Если ребенок перекупался*, его знобит, нужно быстро и энергично растереть ему тело мягким махровым полотенцем и дать выпить теплого чая.

Нужно серьезно отнестись к выбору водоемов для купания, поскольку многие из них могут оказаться очагами инфекции. Специалисты рекомендуют море, дикие чистые озера или реки. Безопасный вариант – обзавестись

дачным бассейном. Начинать посещать городской бассейн тоже лучше всего летом, чтобы к осени малыш имел возможность адаптироваться.

Эффективным для укрепления здоровья может быть и *массаж стоп*.



Отличная закаливающая процедура – *ходьба босиком по песку, гальке, дорожке или траве*. Неровная поверхность будет воздействовать на множество нервных окончаний, что положительно повлияет на состояние различных органов и систем, прежде всего

верхних дыхательных путей, защитит от плоскостопия. Не запрещайте ребенку получать этот естественный массаж, просто предварительно убедитесь в том, что нет осколков или других предметов, о которые можно пораниться. Специальная дорожка, предназначенная для массажа стоп, будет хорошим решением.

### ***Летнее время – самое удачное для НАЧАЛА ЗАНЯТИЙ ЧЕМ-ТО НОВЫМ***

- Летом можно без спешки посвятить интересному делу больше времени. Помогите ребенку найти летом новое хобби.

- Если летом начать посещать спортивные секции и кружки, к началу следующего учебного года ребенок привыкнет к новому занятию, и проблема правильного распределения времени будет решаться легче.



Летом лучше всего осуществить мечту многих детей – завести домашнее животное. Если вы заведете питомца летом, то есть вероятность, что к осени ребенок научится совмещать свои занятия и уход за ним.

***Летом ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ***, чтобы осенью было легче адаптироваться к детскому саду или школе.

## ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ с ребёнком В ОТПУСКЕ?

- Собираясь в отпуск, не забудьте взять с собой *бадминтон, скакалку, летающие тарелки, мячи*, но не рассчитывайте на то, что ребенок будет сам развлекать себя. *С детьми нужно заниматься, играть, подавать новые идеи!*

- Очень хорошо, если на даче вы *установите качели, батут, поставите песочницу* (ее можно сделать самостоятельно из большой тракторной шины или вкопать по кругу обрезанные брёвнышки).



- Привлекайте пап и дедушек, пусть они напилят чурбачки из стволов старых деревьев или из толстых брусков разных размеров. Такие чурбачки дети могут использовать для подвижных игр, выстраивать их в ряд, прыгать по ним, их можно раскрашивать или рисовать на них мелом.

- Научите ребенка играть в *подвижные игры на улице* – увы, современные дети не знают, что такое салочки, казаки-разбойники. Вспомните игры своего детства, например, «Вышибалы», «Штандер», или «Море волнуется». Девочкам напомните старые добрые «Классики» и «Резиночку». Такие подвижные игры полезны не только в плане физического развития, но и социализации ребенка в коллективе.



- Еще одно занятие, которое может понравиться детям – *мини-огород*. Дети очень любят возиться с водой. Приобретите для своего ребенка небольшую лейку, и пусть он периодически поливает. А тем, кто постарше, можно доверить полноценный полив цветника или деревьев. Подберите быстрорастущие цветы, чтобы детям не пришлось долго ждать плоды своих трудов.

- *Лесная прогулка* – одно из интересных летних занятий.

Во время прогулки учите распознавать по внешнему виду съедобные и ядовитые грибы, наблюдать за насекомыми. Познакомьте с признаками

определения сторон света в лесу, приборами (компасом, биноклем, лупой), народными приметами (небольшой дождь летним утром – днем хорошая погода; усиление ветра после продолжительной тихой погоды – к дождю; радуга – к перемене погоды), загадками, поговорками о лете.

Займитесь поисками необычных растений, соберите свой домашний гербарий. Растения для гербария подбирайте с учетом того, чтобы потом можно было сделать красивую картину-панно.

Заведите с ребенком дневник наблюдений за природой. Он поможет развить память и наблюдательность, дисциплинирует и позволит научиться грамотно излагать свои мысли.

Сделайте так, чтобы лето запомнилось и вам и ребенку.

***Найдите время, чтобы ВМЕСТЕ С РЕБЁНКОМ:***

- запустить воздушного змея,
- половить бабочек сачком,
- поудить рыбу,
- искупаться,
- изготовить замок или дамбу из песка,
- сделать ветряные вертушки,
- построить шалаш,
- устроить перестрелку из водяных пистолетов (или бутылок с дыркой в крышке) и другие игры с водой,
- вместе поиграть,
- и просто побыть вместе!



***ЛЕТО* дает больше возможностей **ДЛЯ СОВМЕСТНЫХ ЗАНЯТИЙ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ**, что **СПОСОБСТВУЕТ УСТАНОВЛЕНИЮ ДРУЖЕСКИХ, ДОВЕРИТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ!****

**Успехов Вам в воспитании ваших детей!**