Консультация для родителей

Тема «Организация отдыха детей летом»

Летом некоторые родители отправляются вместе со своими детьми за новыми впечатлениями в экзотические страны, кто-то проводит свое солнечное лето на даче за городом, а кто- то остается в городе.

Очень ценные прогулки в воспитании детей: в лес, на речку. Они дают много новых и положительных впечатлений, расширяют кругозор, повышают настроение. Но ребенок очень любознателен и у него возникает много вопросов. На каждый вопрос ребенка надо отвечать на понятном ему языке т.е. очень доходчиво и просто. Иначе пропустив вопрос ребенка можно ненароком дать ему возможность самостоятельно экспериментировать например с ягодой или с купанием(ягоды нельзя все подряд пробовать, в воду без сопровождения взрослых заходить нельзя). Приучайте детей любоваться цветами, пусть они не спешат их срывать. Учите детей бережно относиться к природе, учите отличать съедобные грибы от ядовитых. В жаркий день на пляж нужно взять с собой пластиковое ведерко, игрушки, холодную воду и подстилку. Однако в жаркий летний день, можно не только плескаться в воде и играть в песке, но и поиграть в другие интересные игры. Например: нарисовать картинку на влажном песке и наблюдать как вода смывает все ( объяснить ребенку почему бывают приливы и отливы). Таким способом можно выучить цифры и буквы.

Солнце хорошо но в меру. Лучшее время проведения на пляже- с 9 до 12 часов на юге- с 8 до 10 часов. Загорать ребенок может лежа, а еще лучше во время игр в движении.

Солнечные ванны и водные процедуры оказывают прекрасное укрепляющее действие. Детки редко болеют и становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям.

При купании соблюдаем правила:

1. Нельзя купаться на тощак. 2) В воде дети должны находиться в движении. 3) Нельзя разгоряченными резко окунаться в воду.

Самое лучшее оздоровление детей это лето в деревне (подальше от города) но такая возможность есть не у каждого ребенка. Зато каждый родитель если захочет может организовать прекрасный пикник или рыбалку на зорьке, поход с палатками и удочками. В летнее время питание детей должно как можно меньше отличаться от привычного, т.к. летними витаминами не запасешься. Поэтому совершенно бессмысленно запихивать в ребенка килограммами клубники и абрикос( все это может привести к кишечным расстройствам) Самое главное объяснить ребенку правила питания летом. На отдыхе нельзя забывать про развивающие занятия.

Многие родители с удовольствием примут участие в спортивных занятиях вместе с ребенком. Или сами организуют соревнования между детьми (кросс на велосипедах).

Не забываем про чтение художественной литературы.

Посещайте тематические занятия в библиотеках вместе с вашим ребенком.

Читайте познавательную литературу.

Посещайте выставки и музеи, развивайте своих детей в искусстве и приобщайте к культуре, старайтесь как можно дольше отвлекать их от просмотра телепередач и сидении за компьютером.

Разучивайте вместе с детьми пословицы про лето: « Что в августе соберешь с тем и зиму проведешь». «В августе до обеда лето, а после обеда –осень».

Расскажите про праздник 22 августа (день государственного флага России). Если все это каждый родитель будет помнить и применять на практике, то отпуск будет счастливым и веселым не только для ребенка, а и для всей семъи.