Консультация для родителей «Советы родителям дошкольников на летний период.»

Лето – благоприятный период не только для отдыха и укрепления здоровья детей, но и для их психического развития. В это время года дети с помощью взрослых могут расширить свои представления об окружающем мире, развить внимание, память, наблюдательность, умение сравнивать, обобщать, классифицировать, обогатить словарный запас, а также проявить творческие способности. Всё это очень важно для их эмоционального и нравственного благополучия и подготовки к школьному обучению. Во время совместного досуга советую:

1. Знакомить детей с природными явлениями, происходящими летом в неживой и живой природе. Учить видеть природные взаимосвязи. (Например, тучи на небе, значит, будет дождь. Цветы одуванчика закрыты в пасмурную погоду или вечером и т. п.)
2. Гуляя в парке и лесу, наблюдать за разными представителями животного мира, рассматривать деревья, кустарники, цветущие травы. И обязательно предлагать ребёнку рассказать о том, что он увидел. Что растёт в лесу (в поле, на лугу, кто там живёт? Воспитывать бережное отношение к природе.

3. Рассматривать растения,называть их части: ствол, ветка, лист, цветок, плод, корень, лепесток,. Учить различать и называть несколько видов деревьев и кустарников. Сравнивать их, определяя сходство и отличие. Например, сравнить клён и берёзу, ель и сосну, сирень и рябину.

4.Отдыхая на реке, озере, море тоже развивайте детскую наблюдательность и умение сравнивать. Чем похожи, чем отличаются эти водоёмы? Объясните, что такое течение, берега, волны, прибой. Наблюдайте с малышом за рыбками, чайками.

5. Учите ребёнка различать и правильно называть величины предметов и объектов, а не только *«большой – маленький»*. Например, ствол толстый и тонкий, дерево высокое и низкое, ветка длинная и короткая, река широкая, а ручей узкий и т. д.

6. Разнообразие летних красок, поможет учить с детьми названия цвета, в том числе и оттенков.Поиграйте с ними так: *«Разные краски лета»*, *«Цветные фоны»*, *«Собери одинаковые по цвету»*.

7. Учите ориентироваться в пространстве. Этому поможет дидактическая игра *«Спрячь игрушку»* (под стул, на полку, за спину, т. д., *«Делай, как я скажу»* (два шага вперёд, один шаг вправо, подними левую руку вверх, закрой правой рукой левый глаз и т. д.).Ориентироваться на плоскости листа научат задания типа: «Положи в центр листок клёна, в правый верхний угол- шишку ели, в левый верхний угол- шишку сосны, правый нижний угол- ромашку, в левый нижний угол- василёк».

8. Упражняйте детей в счёте до 10 и обратно, опять же используя природный материал *(шишки, камешки, лепестки, листья и пр.)*.

9. Учите детей сравнивать. Например, дерево и бревно, птицу и самолёт, ромашку и колокольчик, яблоко и грушу, девочку и куклу. В чём их отличие и есть ли сходство? Почему? Учите ребёнка доказывать своё мнение.

10. Работая на огороде и во фруктовом саду, дайте детям на наглядном примере понять процесс выращивания растений из семян, расскажите о зависимости их роста от природных условий *(света, влаги, тепла)*. Учите наблюдать за ростом и созреванием овощей, фруктов и ягод и привлекайте к посильной помощи.

11 .Учить детей ежедневно рассказывать о погоде, о том, что они увидели, чем занимались. И если малыш допускает ошибки в

построении предложений, исправьте его. Это способствует развитию грамматического строя и связной речи ребёнка.

12.Развивайте речевое дыхание ребёнка, предлагая подуть в соломинку или на одуванчики, надувая шарики или мыльные пузыри.

Не рекомендуется допускать значительных отклонений в режиме дня: время пробуждения и отхода ко сну должны быть примерно такими, как во время учебного года, или изменены в разумных пределах. Рацион должен содержать достаточное количество молочных и мясных продуктов, свежих фруктов и овощей. Лето — самый благоприятный период для восполнения недостатка витаминов.

• Максимально оградите ребенка от компьютера или хотя бы сократите пользование им до гигиенически рекомендуемых норм (7 минут — дети до 5 лет; 10 минут — дети 6 лет; 15 минут — ученики начальных классов).

• Максимально используйте для укрепления здоровья эффективные и доступные закаливающие средства — солнце, воздух и воду.

• Солнце — это тепло, хорошее настроение, здоровье.Однако избыточное облучение солнечным светом имеет отрицательный эффект: солнечные ожоги, расстройства сердечнососудистой системы, дыхания, вялость, раздражительность, головокружение в результате теплового и солнечного ударов. Детям не следует специально загорать на открытом солнце. Гораздо безопаснее,

комфортнее — среди зелени, под тентом, по возможности в отдалении от проезжих дорог, промышленных предприятий.

• Во избежание перегрева необходимо голову покрыть шляпой, кепкой, панамой.

• Температура воздуха в тени должна быть 20-22о С. Нельзя принимать солнечные ванны натощак и ранее чем через 1-1,5 часа после еды. Лучшее время — с 9 до 11 часов и с 16 до 18 часов.

• В первые 2-3 дня пребывание под открытыми солнечными лучами должно составлять не более 5 минут, затем время постепенно увеличивают.Длительность солнечных ванн строго индивидуальна: зависит от возраста, типа кожи, состояния ребенка.

• Желательно, чтобы дети не лежали на открытом солнце, а играли, бегали, попадая то на солнце, то в тень. Солнечные ванны противопоказаны детям с повышенной температурой тела, недомоганием, головной болью.

• На прогулки необходимо брать с собой минеральную, питьевую в бутылках или кипяченую охлажденную *(но не ледяную)* воду, которую надо пить в небольших количествах маленькими глотками, а также соки или фрукты.

• Головной убор в лесу обязателен – вот первое правило советов для летнего отдыха. Он защитит от солнечного и теплового удара, убережет от травм и от клещей. Для продолжительных прогулок лучше выбирать одежду из плотных тканей, спасающих кожу от палящих солнечных лучей и возможного обгорания. Собираясь в лес, надевайте высокие ботинки и свободные брюки из плотной ткани. В руке, гуляя по лесу, полезно держать большую палку.

• В жаркие дни дети должны носить одежду только из натуральных тканей. В качестве хорошей защиты подойдут вещи из хлопка и льна, лучше отдавать предпочтение цветным тканям (красным, зеленым, желтым, оранжевым, синим, нежели однотонным светлым. Одежда светлых тонов *(в особенности белая)* в большей степени пропускает солнечные лучи. Одежда из химических волокон *«не дышит» (в ней ребенок потеет)* и к тому же пропускает от 13 до 25% излучения.

• Во время купания в реке или озере на ребенка действует несколько факторов внешней среды — температура воздуха и воды, ветер, солнце. Кроме того, при купании ребенок активно двигается, задействованы практически все группы мышц, в то время как

нагрузка на позвоночник и суставы резко снижена. Этот вид закаливания требует внимательного контроля со стороны взрослых.

• Купаться в открытом водоеме можно с 3-4-летнего возраста, но только после прохождения курса подготовительных процедур *(обтирание, обливание, душ)*. Температура воздуха должна быть 24-25о С, а температура воды — не ниже 20о С. Продолжительность купания вначале составляет 1-2 минуты, по мере привыкания и в зависимости от реакции ребенка — 5-10 минут. При появлении первых признаков переохлаждения (*«гусиная кожа»*, озноб) следует выйти на берег.

•Необходимо правильно выбрать надувные средства для маленьких и не умеющих плавать детей: лучше всего использовать надувные жилеты, ни в коем случае нельзя использовать матрац.

• Если вы отдыхаете в деревне или на даче, позвольте ребенку по утрам бегать босиком по росе. Кратковременное воздействие холодной воды на стопы приводит к тому, что сосуды стоп и одновременно сосуды носоглоточной области сужаются, а затем резко расширяются. В результате кровообращение в области носоглотки усиливается, создавая надежную преграду для болезнетворных бактерий и вирусов. Кроме того, хождение по росе считается профилактикой плоскостопия.

• Соблюдение перечисленных довольно простых рекомендаций обезопасит летний отдых, сохранит и укрепит здоровье детей.