



# Летний отдых детей



**Летние каникулы** — самое благоприятное время, когда необходимо использовать все имеющиеся возможности для оздоровления ребенка. Летом дети должны быть на свежем воздухе как можно дольше. Прогулки, игры, физкультурные занятия — лучший отдых после учебного года. 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.

## **Планируйте летний отдых вместе с детьми.**

Помните, что прогулки, игры, физкультурные и спортивные занятия на свежем воздухе должны быть ежедневными. Для начала детям не помешало бы отоспаться вволю! Известно, что большинство детей недосыпают 1-1,5 и даже иногда и 2 часа в учебные дни. А ведь детские невроты наиболее часто развиваются в результате систематического недосыпания.



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).



Максимально используйте для укрепления здоровья эффективные и доступные закаливающие средства — солнце, воздух и воду (во избежание перегрева необходимо голову покрыть шляпой, кепкой, панамой)

На прогулки необходимо брать с собой воду, а также соки или фрукты.



## **Чтобы отдых принес только удовольствие вам и вашему ребенку постарайтесь соблюдать некоторые правила:**

1. Если вы занимаетесь со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы.
2. Следует помнить, что выезжая за город, или путешествуя по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка.
3. Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, купайтесь, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол. Лето – это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет 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, возрастает утомление. Ребенок должен спать не менее 10 часов.
5. Следите за питанием ребенка. Мороженое, газировка, не принесут здоровья вашему ребенку.
6. Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят вас и вашего ребенка.



## **Помните:**



Отдых – это хорошо. Неорганизованный отдых – плохо!

Солнце – это прекрасно. Отсутствие тени – плохо!

Морской воздух, купание – это хорошо. Многочасовое купание – плохо!

Купание – прекрасное закаливающее средство

Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.

### **При купании необходимо соблюдать правила:**

Не разрешается купаться натошак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды

В воде дети должны находиться в движении

При появлении озноба немедленно выйти из воды

Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.

### **Осторожно: тепловой и солнечный удар!**

Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это – головокружение, слабость, головная боль. У малышей часто отмечается расстройство кишечника. В тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочить голову и грудь холодной водой, на переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.



## Подвижные игры с детьми на летнем отдыхе

Игры с родителями – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают родителей и детей. Ваш ребенок придет в восторг, когда увидит серьезного папу, весело играющего в мяч. Для дошкольника «игра – единственный способ освободиться от роли ребенка, оставаясь ребенком». Для взрослого - «единственный способ стать снова ребенком, оставаясь взрослым».

Отправляясь на отдых с детьми за город, с компанией, не забывайте взять с собой необходимые атрибуты для игры, это могут быть мячи, ракетки, а также многое другое, на что хватит выдумки.

Во что же можно поиграть с ребенком, чтобы это доставило радость вам и вашим детям? Выбирайте те игры, которые доступны вашему ребенку. Учитывайте, что у детей быстро пропадет увлечение, если они не испытывают радость победы. Вспомните игры, в которые вы играли в детстве, научите этим играм своего ребенка.



**Предлагаем вам некоторый перечень игр, которые вы можете использовать с детьми во время летнего отдыха.**

### **«Съедобное – несъедобное»**

Это одна из древних игр. Ее правила довольно просты. Игроки стоят в ряд, ведущий кидает мяч по очереди каждому из игроков, при этом произносит какое-нибудь слово. Если слово «съедобное», игрок должен поймать мяч, если «несъедобное» - оттолкнуть. Если игрок ошибается, то он меняется местами с ведущим.

### **«Назови животное»**

Можно использовать разную классификацию предметов (города, имена, фрукты, овощи и т. д.). Игроки встают по кругу и начинают передавать мяч друг другу, называя слово. Игрок, который не может быстро назвать слово, выбывает из игры. Играя в такую игру, вы расширяете кругозор и словарный запас своего ребенка.

### **«Догони мяч»**

Если у вас на отдыхе оказалось два мяча, можно поиграть в эту игру. Правила очень просты. Игроки передают по команде мяч друг другу, стараясь, чтобы один мяч не догнал другой.



## Нужен ли дошкольнику отпуск

Вот и пришло лето. А это значит, что большинство родителей задумываются стоит ли водить ребенка в детский сад.

Лето — это пора, когда хочется целый день проводить на улице.

Вы устаете на своей работе? После пяти, а то и шести рабочих дней выходные кажутся нам праздником. Но и то толком отдохнуть получается крайне редко. То дома надо прибраться, то машину починить, то к родителям съездить...

Ваш ребенок устает не меньше вас. Поскольку детей в группе много, то и шума в ней достаточно. Вот вы, к примеру, устаете от шума в поликлинике или на базаре? А ваш ребенок живет в шуме пять дней в неделю. Одиннадцать месяцев в году.

**Так может, стоит иногда делать паузу? И давать ему полноценный отдых от детского сада?**



## **Полезьа от совместного отдыха всей семьей**

1. У вас появиться возможность пообщаться друг с другом. Ведь почти всегда нам не хватает времени погулять-почитать-поиграть... А в отпуске от работы и садика вы прекрасно сможете все наверстать и ребенок будет точно уверен в том, что маме и папе интересна его жизнь и приятно его общество.

2. Вы можете совместно попутешествовать. Дети любят приключения. И легче всего знакомятся с миром вместе с родителями. Почему бы вам не съездить к морю? А если нет такой возможности просто выбраться на два-три дня на природу? И детям интересно и вам полезно побыть в тишине и покое. И какое-то время просо побыть обычными счастливыми родителями любознательного чада.

3. Ваш ребенок будет болеть значительно реже. По статистике, которую ведут воспитатели детских садов, значительно реже болеют те дети, которым давали такой вот «отпуск» от детского сада. Просто потому что организм успевал восстановить свои силы для продолжения учебно-игрового процесса вместе с детьми.

Если же ребенок посещал и продолжает ходить в садик еще и летом, то осень и зима обязательно ознаменуются продолжительными больничными листами. Вам нужно портить здоровье малыша и свои отношения с начальством? Если нет, то летний отдых просто необходим.

### **Вывод!**

**Помните от того как мы относимся к ребенку и его здоровью зависит то как через время он будет относиться к нам и нашим потребностям. Помня про это правило, постарайтесь найти время и побыть с ним ценой одного месяца вне детского сада.**

