

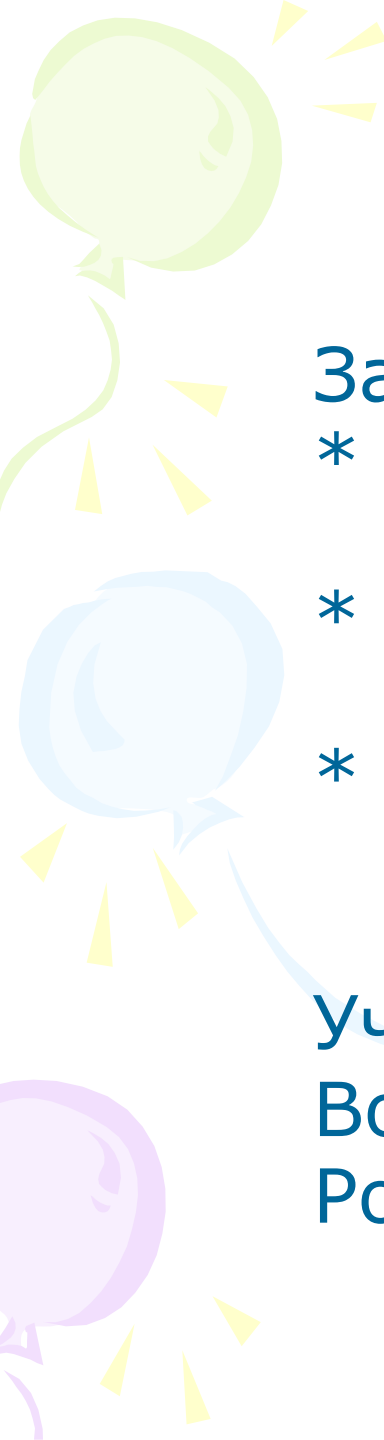
Использование информационно – коммуникативных технологий (ИКТ) в педагогическом процессе

## «Как организовать летний отдых дошкольника ?»



Педсоветское собрание в детском саду)

Автор: Большакова С.А. воспитатель  
ГБДОУ № 62 Приморского р-на. Г. С-Пб  
2013 г.



**Цель:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей во время летнего отдыха

**Задачи:**

- \* Оказать помощь родителям в организации детского отдыха.
- \* Дать советы по организации режима дня в летний период.
- \* Предложить варианты досуговых мероприятий.

**Участники:**

Воспитатели

Родители



## **Введение**

При планировании летнего отдыха с ребенком у родителей часто возникает много вопросов и недоумений. Как можно хорошо отдохнуть самим и в то же время, порадовать малыша, укрепить его здоровье?

# Основной ход мероприятия:

- 1. Для начала установите распорядок дня и строго его придерживайтесь. Не обязательно вставать по будильнику, но желательно, чтоб это было одно и то же время и не очень поздно.**





**Важно приучить ребенка делать утреннюю зарядку, делать ее вместе с ребенком. В этом есть безусловная польза как для ребенка так и для вас. Увеличивайте постепенно нагрузку, чтоб зарядка была не только развлечением, но и физически развивала ребенка, давала ВЫХОД энергии.**



**Для дошкольника обязателен дневной сон. Это позволяет их нервной системе отдохнуть и расслабиться.**

## 2. Летний отдых



- Организовать летний отдых сложнее всего, ведь это часто предполагает переезды, смены климата и т.д.
- Менять широту для здоровых детей врачи рекомендуют начиная с 3-х лет. Если же ребенок ослаблен, имеет метеозависимость или страдает хроническими заболеваниями, лучше максимально повременить с таким отдыхом, пока ребенок не окрепнет.





- Если уж очень хочется, то спланируйте отдых так, чтобы поездка продлилась не менее 20 дней. За такое время организм ребенка успеет освоиться в **НОВЫХ УСЛОВИЯХ.**



- **Позаботьтесь заранее об аптечке. Соберите все необходимые на первый случай лекарства, особенно, если выезжаете за границу.**



- Ни в коем случае не давайте ребенку экзотические блюда! Старайтесь максимально придерживаться привычного рациона. Будьте аккуратны со сладостями.



- Планировать отдых с ребенком лучше на нежаркие месяцы, когда, к тому же, меньше людей на курортах, а море чище (июнь, сентябрь)



- Нельзя ехать отдыхать сразу после сделанной прививки, после того, как ребенок чем то серьезно переболел и ослаб. Лучше повременить 2 недели.



### **3. Обучающие и развивающие занятия**

Летние каникулы длятся целых три месяца и это прекрасная возможность научить вашего ребенка чему – то новому – каким - то знаниям и навыкам.



\* Из элементарных и при этом весьма важных занятий – это приучение к помощи по дому. Лето – это удобное время для этого. Помощь по дому важна в качестве помощи родителям,

и как развитие чувства ответственности, собственной значимости, как подготовка ко взрослой жизни и самостоятельности.



\* Возможно вы хотели бы научить вашего ребенка читать или писать, считать, английскому языку и лето – очень благоприятное время для подобных занятий.





\* Замечательная идея – научить ребенка спортивным навыкам и умениям. Можно научить плавать, кататься на велосипеде, роликах. Научить играть в футбол, волейбол, баскетбол.

\* Не стоит забывать о книгах. Составьте заранее список, запаситесь книгами, рассчитайте время – как и сколько вы сможете отводить чтению.

## 4. Занятия и развлечения дома

Вы довольно много времени будете находиться дома и вам нужно запланировать для ребенка как можно больше занятий – разнообразных, интересных, не только развивающих, но и развлекающих.



Среди таких занятий конечно стоит упомянуть в первую очередь рисование, лепку, аппликацию, раскрашивание и различные поделки.



\* Очень увлекательное занятие – складывание картины из множества деталей паззла, т.е. работа не на один день.



\* Хороши ролевые игры – в учителя, врача, продавца. Такие игры детям очень нравятся, а взрослым дадут пищу для размышлений о характере ребенка, его устремлениях.



**\* Конечно, никак не обойтись без обычных игр в машинки, куклы. Не стоит исключать просмотр мультфильмов, детских кинофильмов, компьютерные игры. Это тоже часть отдыха детей, но не нужно злоупотреблять просмотром и желательно спланировать заранее.**



**\* Как еще один вариант занятий для тех, кто готов к подобному шагу, и к тому же ребенок давно просит – завести домашнего питомца и приучать его хозяина самостоятельно заботиться, играть с питомцем.**

## 5. Развлечения вне дома

Лето – замечательное время для прогулок на свежем воздухе, и это, конечно, нужно использовать. Запланируйте себе ежедневные прогулки в парк или на близлежащую площадку



Немаловажна компания сверстников для вашего ребенка. Договоритесь заранее с кем – то из знакомых, чтобы для прогулок и игр была компания. Так же можно договориться о взаимных визитах в гости.

**Очень хороши поездки с детьми недалеко от дома: вы вроде бы и никуда не уезжали, но это своего рода приключения для ребенка.**



**\* Во – первых, постарайтесь обязательно выезжать за город на природу. Ходите в походы. Можно в короткие, а можно с ночевкой.**



**\* Во – вторых, конечно поездки на пляж – на речку. Если не очень далеко от вас есть море, можно организовать поездки выходного дня к морю.**





\* Хороши и интересны поездки в другой город. Это возможность познакомиться с новыми местами и достопримечательностями, не уезжая далеко от дома.



\* Если есть возможность поехать на ферму, это замечательная идея. Посещение фермы полезно для развития и очень нравятся детям.



\* Кроме всего перечисленного советуем включить в досуг посещение различных аттракционов и мероприятий внутри вашего города – музеи, зоопарки, праздники, фестивали, спектакли, кино.



# Заключение

Словом, детские каникулы не станут для вас и ребенка «стихийным бедствием» и впустую потраченным временем, если вы все продумаете и спланируете заранее. Когда день организован и продуман, он пройдет легко, интересно и с пользой. И каникулы запомнятся захватывающими приключениями, интересными открытиями,