

*Рекомендации  
для родителей  
«Здравствуй,  
Лето!»*



***Здравствуй,  
Лето долгожданное!  
Солнце, речка и песок,  
Тень березки, ручеек,  
Комариный звон и писк,  
Иволги негромкий свист.***

***Трепет крыльев стрекозы,  
И атласный шелк травы,  
Колокольчиков букет,  
Соловья ночной сонет.***



## ***Уважаемые родители!***

***Скоро наступит лето :  
кто-то из вас уедет с ребенком на дачу ,  
кто-то полетит за моря- океаны,  
а кто-то останется в городе.***

***Нам хотелось бы дать вам несколько советов по  
правильной организации детского отдыха в  
летний период.***



**Вопрос ” Чем занять ребенка летом?” задают себе все родители.**

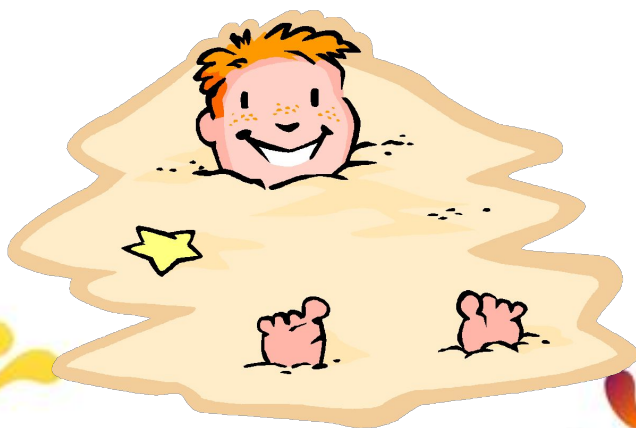
**Как же распланировать эти три месяца так, чтобы ребенок отдохнул хорошо и с пользой?**

**Поездка с ребенком к морю – отличное решение для всей семьи.**

**Ребенок отдыхает: купается, загорает, играет у моря в песок.**

**Оздоровливает свой организм, дыша морским воздухом, получает заряд положительных эмоций.**

**Да и мама посвящает весь день своему чаду, не думая о домашних делах.**



**Незаменима в летних условиях и дача.**

**Всем известно, что польза от дачной жизни огромна!**

**Она укрепляет здоровье, повышает иммунитет и, конечно, дает шанс расширить кругозор.**

**Для начала на участке надо сделать свободное место, чтобы ребенку было где побегать и попрыгать, подальше от драгоценных посадок.**

**Можно сделать песочницу, горку, между деревьями повесить качели.  
В жаркую погоду не помешает надувной бассейн.**



**За городом, малышу становятся доступны различные игры с водой, песком, глиной, способствующие развитию внимания, воображения и мелкой моторики.**

**Подвижные игры, игры с мячом, катание на велосипеде в деревне становятся более безопасными.**

**Хотим предложить вам, уважаемые родители, необычное занятие – игру в “кладоискателя”.**

**Для этого достаточно на территории участка закопать или просто спрятать банку, с положенным в нее сюрпризом (конфеткой, игрушкой и т.п.).**

**Ребенку будет интересен сам процесс поиска клада. Можно нарисовать карту и на ней обозначить местонахождение клада.**



**Также дети с удовольствием будут помогать вам на участке, если вы будете давать им посильную работу.**

**Это может быть поливка цветов, обустройство клумбы, сборание полевых цветов для украшения стола.**

**Самое главное – не забудьте похвалить своего ребенка и отметить его усилия!**



**Конечно хорошо, когда есть “домик в деревне” с заботливой бабушкой, но если такового нет, надо что-то придумывать самим!**

**Во-первых, на выходных семьей можно выбираться за город, где есть лес или речка. Прогулки по лесу, собирание шишек, купание в речке конечно же порадуют ребенка.**

**Во-вторых, в городе есть парки и скверы, где можно отлично погулять в тени. Не забудьте прихватить с собой семечек, орешков или булку, чтобы покормить птиц, а может даже белок.**





**Занять ребенка летом можно походами в зоопарк или ботанический сад, которые так же доставят Вашему ребенку море удовольствия, а заодно обеспечат полезной информацией.**

**Не забудьте посетить и парки с качелями и аттракционами, ведь когда туда еще идти, как не в летнее время.**



**А что же делать, когда на улице дождь (такое ведь бывает даже летом) ?**

**Предлагаем вам, уважаемые родители, воспользоваться такими нехитрыми советами.**

**Девочкам можно предложить поиграть в “Дом мод”.**

**Только для этого маме придется поделиться своим гардеробом. Найдите несколько стареньких платьев, юбок, шарфиков, достаньте свои шляпки, бусы, туфли на каблучке. Есть парик – пожертвуйте им на время. Пусть ваша девочка создает разные образы! Чтобы поощрять инициативу ребенка, рекомендуем каждый новый образ маленькой модницы фотографировать и создавать портфолио. И тогда ваша дочка сможет похвастаться своими достижениями в области моды перед папой или родственниками!**



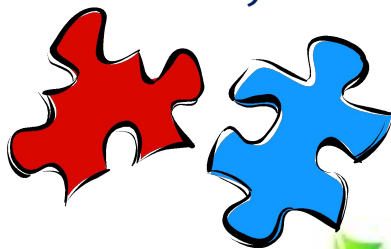
**Родителям мальчиков мы также предлагаем сделать фотоальбом.**

**Предложите ему мастерить из конструктора что-нибудь новое ( машинки, самолеты, замки и т.п.), а сами фотографируйте все эти произведения искусства. Пусть это будет “ Коллекцией изделий из конструктора”!**

**Надеемся увидеть фотографии ваших детей , когда вы придете в сентябре в детский сад!**

**Кроме игр свободное время ребенка можно занять специальными поручениями: например, попросить перебрать крупу, чтобы приготовить кашу папе на ужин. Ребенок будет очень стараться и увлечется этим занятием.**

**Предложить разгадать специальные детские кроссворды, порисовать, собрать пазлы, полепить.**





## **Советы по питанию в летнее время.**

*Летом процессы роста у детей протекают наиболее интенсивно, в этой связи повышается их потребность в белке.*

*Кроме того, в жаркие дни организм ребенка теряет с потом значительное количество минеральных веществ и витаминов – для покрытия этих затрат требуется увеличить калорийность детского рациона.*

*С другой стороны в жаркие дни у детей нередко ухудшается аппетит.*



## **Как же правильно организовать питание?**

**Во-первых, чтобы повысить калорийность пищи, необходимо увеличить количество молока и молочных продуктов, в основном за счет кисломолочных напитков и творога.**

**Во-вторых, в жаркие месяцы рекомендуется изменить режим питания таким образом, чтобы обед и полдник поменялись местами.**

**Дело в том, что в особенно жаркое полуденное время, когда аппетит у ребенка снижен, ему предлагается более легкое питание : кисломолочный напиток, булочка и фрукты. Он легко справляется с такой пищей, после чего его укладывают на дневной сон.**

**Отдохнувший и проголодавшийся после легкого “перекуса”, ребенок с удовольствием съест весь обед!**



***Употребление сырых соков –  
это еще один шаг к здоровью.***

***Это существенный источник витаминов,  
минеральных солей и многочисленных  
полезных микроэлементов.***

***Уважаемые мамы и папы,  
запомните:***

**Морковный сок :**

***способствует нормализации обмена  
веществ, стимулирует физическое и  
умственное развитие.***

**Свекольный сок:**

***Нормализует нервно-мышечное возбуждение  
при стрессах, расширяет кровеносные  
сосуды.***



**Томатный сок:**

**Нормализует работу желудка и кишечника, улучшает деятельность сердца, содержит много витамина С.**

**Банановый сок:**

**Много витамина С.**

**Яблочный сок:**

**Укрепляет сердечно-сосудистую систему.**

**Виноградный сок:**

**Обладает бактерицидным, мочегонным, слабительным действием.**





**Опять смеется лето**  
**В открытое окно,**  
**И солнышка и света**  
**Полным, полным-полно!**  
**Опять трусы и майки**  
**Лежат на берегу.**  
**И нежатся лужайки**  
**В ромашковом снегу!**



*Летом мы с удовольствием отдыхаем у водоемов, плаваем, катаемся на лодках и занимаемся различными видами водного спорта.*

*Но отдых для родителей с детьми на природе – это не всегда отдых!*

*Находясь вблизи водоемов, не выпускайте из поля зрения своего ребенка. Перед тем как разрешить детям купаться, родители должны проверить место купания. Не является ли дно илистым, нет ли там ям.*

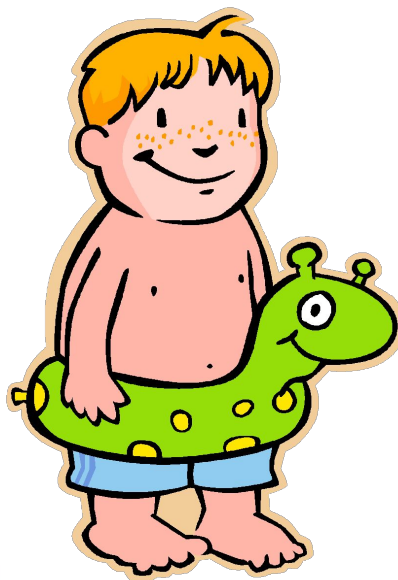
*Купальный сезон следует начинать, когда температура воды достигла + 18 С.*



**Если около дома есть пруд, бассейн или колодец, их нужно отгородить так, чтобы дети не могли самостоятельно до них добраться.**

**В бассейнах возле дома нельзя оставлять плавающие игрушки, которые привлекают внимание детей. Ребенок попытается достать игрушку и может упасть в воду.**

**Надувные плавательные средства пригодны для игр только под присмотром взрослых!**



***Уважаемые мамы и папы!***

***Хочется пожелать вам и вашим  
детям прекрасного летнего  
отдыха!***

***Пусть он будет наполнен радостью,  
новыми впечатлениями, насыщен  
только положительными  
событиями!***

***Надеемся наши советы помогут  
сделать детский отдых нескучным,  
полезным и запоминающимся!***

***Д***



***ре!***