

*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.

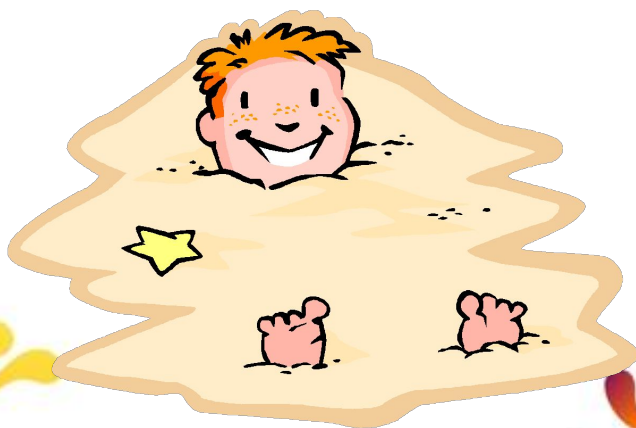
Как же распланировать эти три месяца так, чтобы ребенок отдохнул хорошо и с пользой?

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, собиране 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!



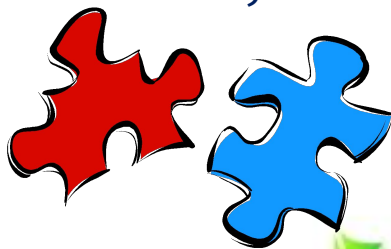
Родителям мальчиков мы также предлагаем сделать фотоальбом.

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.

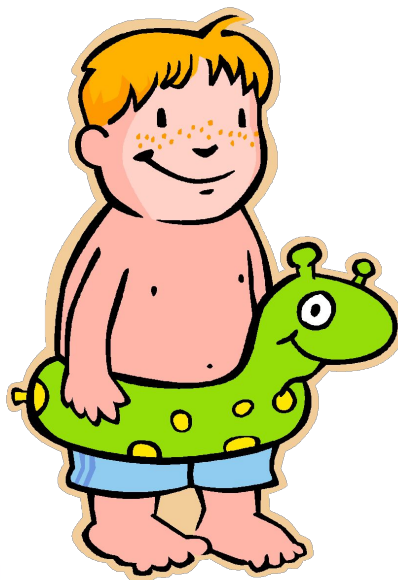
Купальный сезон следует начинать, когда температура воды достигла + 18 С.



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!