

МБДОУ «Инсарский детский сад «Солнышко»

**Консультация для
родителей
«Чем и как занять ребенка
летом?»»**

**Подготовила:
воспитатель средней группы
Балуева Н.А.**

Инсар, 2017

Лето — пора отпусков и каникул. Для родителей каждое лето встает вопрос, чем занять ребенка, как провести время с максимальной пользой для него.

Лето - время для закаливания

Основные закаливающие способы доступны всем — это воздух, вода и солнце.

Правила закаливания детей:

- закаливающие процедуры необходимо проводить систематически;
- сочетайте их с физическими упражнениями и массажем;
- увеличивайте время проведения процедуры постепенно, начиная от нескольких минут;
- одежда и обувь ребенка должны соответствовать температуре воздуха, быть из натуральных материалов;
- лучше всего проводить закаливающие процедуры в форме игры и развлечения.

Самый простой способ закаливания - воздушные ванны:

- летом прогулки должны составлять минимум 3—4 часа утром и вечером;
- выходя на прогулку, не слишком укутывайте ребенка;
- очень полезны прогулки после грозы, когда воздух насыщен озоном;
- детская комната должна регулярно проветриваться в отсутствие ребенка.

Солнечные ванны — это не лежание на пляже.

Простая прогулка в солнечный день сможет насытить организм витамином D.

Правила солнечного закаливания:

- ребенку не рекомендуется проводить на солнце больше двух часов подряд. За 20 минут до того как вы собираетесь выходить на улицу, нанесите солнцезащитный крем;

- самое подходящее время — от 8 до 10 часов утра и после 17 часов вечера, послеполуденного солнца следует избегать;

- во время прогулок обязательно надевайте легкие головные уборы для предотвращения перегрева и солнечного удара.

Наиболее эффективным способом укрепления иммунитета детей дошкольного возраста считается закаливание водой.

Процедуры водного закаливания:

- умывание прохладной водой;
- гигиенические ванны с водой, по температуре приблизительно равной температуре тела человека;
- ванны для ног, обливание ног;
- общее обливание;
- контрастный душ;

- купание в открытых водоемах.

Начинать купаться в природных водоемах ребенку можно в тихую погоду без ветра, при температуре воздуха не ниже +25° и воды +23°. Лучшее время для начала купания — около полудня, когда прогреваются и вода и воздух, а контраст в температурах минимальный. Очень важна последовательная подготовка ребенка. Сначала — обтирание мокрым полотенцем, затем умывание прохладной водой, летний душ, а потом уже купание.

☛ Если ребенок перекупался, его знобит, нужно быстро и энергично растереть ему тело мягким махровым полотенцем и дать выпить теплого чая.

Нужно серьезно отнестись к выбору водоемов для купания, поскольку многие из них могут оказаться очагами инфекции. Специалисты рекомендуют море, дикие чистые озера или реки. Беспроектный вариант — обзавестись дачным бассейном. Начинать посещать городской бассейн тоже лучше всего летом, чтобы к осени малыш имел возможность адаптироваться.

Эффективным для укрепления здоровья может быть и массаж стоп. Отличная закаливающая процедура — ходьба босиком по песку, гальке, дорожке или траве. Неровная поверхность будет воздействовать на множество нервных окончаний, что положительно повлияет на состояние различных органов и систем, прежде всего верхних дыхательных путей, защитит от плоскостопия. Не запрещайте ребенку получать этот естественный массаж, просто предварительно убедитесь в том, что нет осколков или других предметов, о которые можно пораниться. Специальная дорожка, предназначенная для массажа стоп, будет хорошим решением.

Летнее время - самое удачное для начала занятий чем-то новым

- Летом можно без спешки посвятить интересному делу больше времени. Помогите ребенку найти летом новое хобби.

- Если летом начать посещать спортивные секции и кружки, к началу следующего учебного года ребенок привыкнет к новому занятию, и проблема правильного распределения времени будет решаться легче.

Летом лучше всего осуществить мечту многих детей — завести домашнее животное. Если вы заведете питомца летом, то есть вероятность, что к осени ребенок научится совмещать свои занятия и уход за ним.

☛ Летом важно соблюдать режим дня, чтобы осенью было легче адаптироваться к детскому саду или школе.

Чем заняться с ребёнком в отпуске?

- Собираясь в отпуск, не забудьте взять с собой бадминтон, скакалку, летающие тарелки, дартс, мячи, но не рассчитывайте на то, что ребенок будет сам развлекать себя. С детьми нужно заниматься, играть, подавать новые идеи.

- Очень хорошо, если на даче вы установите качели, батут, поставите песочницу (ее можно сделать самостоятельно из большой тракторной шины или вкопать по кругу обрезанные бревнышки).

- Привлекайте пап и дедушек, пусть они напилят чурбачки из стволов старых деревьев или из толстых брусков разных размеров. Такие чурбачки дети могут использовать для подвижных игр, выстраивать их в ряд, прыгать по ним, их можно раскрашивать или рисовать на них мелом.

- Научите ребенка играть в подвижные игры на улице — увы, современные дети не знают, что такое салочки, казаки-разбойники. Вспомните игры своего детства, например, «вышибалы», «штандер», «бояре, а мы к вам пришли» или «море волнуется». Девочкам напомним старые добрые классики и резиночку. Такие подвижные игры полезны не только в плане физического развития, но и социализации ребенка в коллективе.

- Еще одно занятие, которое может понравиться детям — мини-огород. Дети очень любят возиться с водой. Приобретите для своего ребенка небольшую лейку, и пусть он периодически поливает. А тем, кто постарше, можно доверить полноценный полив цветника или деревьев.

☛ Подберите быстрорастущие цветы, чтобы детям не пришлось долго ждать плоды своих трудов.

Лесная прогулка - одно из интересных летних занятий

Во время прогулки учите распознавать по внешнему виду съедобные и ядовитые грибы, наблюдать за насекомыми. Познакомьте с признаками определения сторон света в лесу, приборами (компасом, биноклем, лупой), народными приметами (небольшой дождь летним утром — днем хорошая погода; усиление ветра после продолжительной тихой погоды — к дождю; радуга — к перемене погоды), загадками, поговорками о лете.

Займитесь поисками необычных растений, соберите свой домашний гербарий. Растения для гербария подбирайте с учетом того, чтобы потом можно было сделать красивую картину- панно.

☛ Заведите с ребенком дневник наблюдений за природой. Он поможет развить память и наблюдательность, дисциплинирует и позволит научиться грамотно излагать свои мысли.

Лето дает больше возможностей для совместных занятий, что способствует установлению дружеских доверительных отношений с родителями. Сделайте так, чтобы лето запомнилось и вам и ребенку.

Найдите время, чтобы вместе

- запустить воздушного змея,
- половить бабочек сачком,
- поудить рыбу,

- взять напрокат лодку или катамаран,
- изготовить замок или дамбу из песка,
- сделать ветряные вертушки,
- построить шалаш,
- устроить перестрелку из водяных пистолетов (или бутылок с дыркой в крышке) и другие игры с водой,
- встретить рассвет.

✿ Не забудьте в один из летних вечеров разжечь костер и испечь в углях картошку. Дождитесь темноты, чтобы вместе смотреть на звездное небо, искать созвездия и определять их с помощью атласа, загадывать желание, глядя на падающую звезду.

Игры и упражнения:

Лейка. Можно купить готовую или сделать ее из пластмассовой бутылки, проткнув в крышке несколько дырочек. Ребенок может поливать растения, мочить песок для куличиков, рисовать узоры водой на сухом асфальте и даже обливаться, если на улице очень жарко.

Мыльные пузыри. Ребенок может надувать мыльные пузыри, ловить их и просто смотреть, как они летят, подхваченные ветерком.

Рисунки на асфальте цветными мелками. В процессе игры можно научить ребенка читать и считать. Если дорожка, на которой рисует ребенок, выложена из кирпичей, можно предложить ребенку закрашивать кирпичики разными цветами.

Мяч. Можно поиграть в футбол, прыгать через мяч, бросать в кольцо, "кто дальше", "кто выше". Игры можно усложнять, попросив ребенка подбросить вверх мяч и поймать его двумя руками, одной рукой, отбить (не ловить). Можно играть в игру "съедобное - несъедобное". Съедобное - ловим, несъедобное - отбиваем.

Кормим птиц. Дайте ребенку хлеб, пусть отщипывает понемногу и бросает голубям, или пшено, или семечки, и бросает их понемногу, то левой, то правой рукой. Это занятие развивает мелкую моторику ребенка. Кормление птиц прививает нежность и заботу, учит любить природу. Еще это интересно и познавательно - ведь ребенок сможет наблюдать поведение птиц в непосредственной близости: одни смелые, шустрые, другие - пугливые.

Рисуем на природе. Краски вокруг нас. Если вы отдыхаете на даче или живете в своем доме, вынесите на улицу мольберт, бумагу, гуашь, воду в банке, и пусть

ребенок рисует все, что видит вокруг: небо, яблоню, куст смородины. Пусть старается передавать не форму, а цвет.

Обруч. Обруч хорошо подходит для летних прогулок. Его можно крутить на талии, шее, руках и ногах. Через него можно прыгать, как через скакалку, обруч можно подбрасывать, катать, прыгать через него, использовать в различных играх.

Прыгалки. Прыжки через скакалку не только забава, это еще полезное гимнастическое упражнение. Длину скакалки нужно регулировать под ребенка. Для прыжков, где скакалку крутят взрослые, а ребенок прыгает, прыгалку нужно брать длинную.

Собираем сокровища. Это могут быть камешки, листики, палочки, шишечки, цветочки, семена растений. Собирая эти сокровища, детально рассказывайте малышу о каждой находке, сочиняйте сказки. Дома этот "клад" можно использовать для творчества.

Наблюдаем за машинами. Выйдя из дома, не обязательно спешить куда-то. Оглянитесь вокруг. вы видите проезжающие мимо машины - ну и отлично. Это хороший повод поговорить о цвете машины, обсуждать их скорость, сравнивать размеры, придумывать истории.

Рассматриваем травку, листья, деревья. Расскажите малышу, что деревьев много, а листики у всех разные. Покажите. Сравнивайте их по размеру, цвету. Учите бережному отношению к окружающей среде.

Наблюдение за облаками. Увидели на небе облака - понаблюдайте за ними, как они плывут, на что похожи.

Игры в песочнице. Пересыпайте песок, делайте куличики. Это идеальное место для изучения понятий много-мало, тяжелый-легкий, жидкий-твердый. игра с песком не только укрепляет пальчики ребенка, но и развивает мелкую моторику.

Рисуем на земле палочкой. Рисуем на земле палочкой животных или людей, придумываем к ним сказку. рисуя, изучаем геометрические фигуры, буквы.

Сосчитай. На прогулке можно заняться математикой. считайте камешки, палочки, совочки, ведерки, формочки и т.д.

Изобрази животное Изображайте вместе с малышом "кто как ходит". во время изображения косолапого мишки, скачущего зайца или летающего воробья имитируйте их звуки.