Консультация для родителей "Как с пользой провести лето вместе с ребёнком"

Лето – это самый благоприятный период для общения ребенка с природой.

Ведь только летом ребенок может вдоволь попрыгать, побегать и поваляться  лужайке.

           Лето для детей это возможность рисовать на асфальте, запускать мыльные пузыри, играть в песочнице или гонять мячик. Когда ребенок постарше, он будет рад возможности покататься на самокате, велосипеде или роликовых коньках. Девочки прыгают на скакалочках или крутят обруч.

           И все же летние игры не только дарят детям радость, но также таят в себе опасности. Когда вы гуляете с малышом по лесу или парку следует быть особенно внимательными. Острые палки и сучки, осколки стекла, ядовитые растения и грибы представляют для детей немалую опасность.

Лето наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем. Вместе с тем возникает немало вопросов, как это лучше сделать. И здесь, как нам кажется, в известной мере вам могут пригодиться наши советы.

**Солнце хорошо, но в меру**

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе.   Самая большая опасность - перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

Световоздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом. Лучшее время проведения - с 9 до 12 часов, на юге - с 8 до 10 часов. Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой.

Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны. Загорать ребёнок может лёжа, а ещё лучше во время игр и движении.

Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.

**Осторожно: тепловой и солнечный удар!**

Специалисты не делают больших различий между этими состояниями. И это понятно. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге.  Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой.

Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может уже случиться  во время приёма световоздушных ванн.

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, смочит голову и грудь холодной водой, не переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.

**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.

 ***Поиграйте с детьми:***

***«Назови деревья».*** Ребенок называет деревья, растущие во дворе ( лесу, парке). Совместно со взрослым рассматривают ствол, листья, определяют их цвет, форму, размер.

***«Какая трава?».*** Обратить внимание ребенка на траву, на ее свойства и признаки. Дать ребенку возможность пощупать ее, сравнить между собой.

***«Аромат».***Предложить ребенку понюхать различные растения: цветы, траву, листья деревьев, кору. Это развивает чувство обоняния, а если ребенок будет подбирать к каждому аромату прилагательные, то расширится и активный словарь.

***«Построй фигуру».***Загорая на пляже или играя в песочнице, предложите ребенку построить замки: высокий, ниже и низкий. Прорисовать окошки определенного количества (формы). Пусть ваш малыш назовет все фигуры, пересчитает окна, двери. Сделает крышу заданной формы и т.д. Это способствует математическому развитию и навыку счета.

***«Опыты с песком».*** Интересно для детей провести элементарные опыты с песком. Экспериментируйте, добавляя разное количество воды и главное, описывайте весь процесс словами, используйте прилагательные и глаголы в зависимости от консистенции песка (сырой, мокрый, жидкий, сухой, лепится, рассыпается и т.д.)

***«Наоборот».*** Ребенок в ответ на предложенное вами слово, должен предложить свое, противоположное по смыслу. Например, утро – ночь, солнце – луна, твёрдый – мягкий и т.д.

***«Четвертый лишний».*** Взрослый называет 4 предмета, три из которых связаны каким-либо признаком, а четвертый из другой категории, ребенок должен выделить лишний предмет и аргументировать свой ответ. Например, снег, дождь, сапоги, град; дерево, цветок, кустарник, камень и т.п.

 ***«Съедобное – несъедобное».*** При броске мяча, ребенок его ловит, если прозвучало только съедобное.

***«Жук и бабочка».*** Рассмотрите насекомых и найдите отличия: бабочка белая, желтая, крылышки тонкие; жук меньше бабочки, крылья жесткие; бабочка летает, жук ползает, летает, жужжит и т.  Аналогичным способом можно сравнить другие объекты природы.

***Летние загадки***

Сидит под потолком,

Кусается тайком,

Жужжит над ухом,

Но не муха. (Комар)

Про этот гриб все говорят,

Что и сырым его едят. (Сыроежка)

Дождик небо украшал,

Воду с солнышком мешал,

Краски взял семи цветов –

Разноцветный мост готов. (Радуга)

Если нет его – небо хмурится,

Если есть оно – люди жмурятся. (Солнце)

Когда будет лето

в полном разгаре,

Нам дерево это

“Снежинки” подарит. (Тополь)

***Пословицы и поговорки о лете***

Июньское тепло, милее шубы меховой.

День летний – за зимнюю неделю.

Лето пролежишь, зимой с сумой побежишь.

Люди рады лету, а пчелы цвету.

Не жди лета долгого, а жди лета теплого.

Июль косит и жнет, долго спать не дает.

В августе солнце греет, а вода холодеет.

На лесной опушке

На одной лесной опушке

Из травы торчали ушки,

А еще за бугорком

Проползал колючий ком,

А еще у ветки клена

Вертолет летал зеленый,

А еще из ручейка

Воду пили облака,

А еще над самым ухом

За пчелой гонялись мухи,

А еще шептал мне ветер,

Как прекрасно жить на свете!

     Лето для детей таит в себе богатые возможности, о которых можно только мечтать в иное время года. Например, в лесу вы можете показать ребенку настоящий гриб - точно такой же, как на картинках в его книжке. Летом родители должны не просто гулять с малышом, а сочетать игры и прогулки с ненавязчивым обучением.   Ведь лето – это пора отдыха, увлечений и приключений!