



Консультация

для родителей:

**«Как организовать
летний отдых
ребёнка»**

«Лето - это маленькая жизнь» - так красиво и точно сказано в известной песне Олега Митяева. Однако эту «маленькую жизнь» необходимо правильно обустроить, наполнить важными, интересными и, конечно, полезными для ребенка занятиями. Летом некоторые родители отправляются вместе со своими детьми за новыми впечатлениями в экзотические страны, кто-то проведёт солнечное лето в деревне, а кто-то останется в посёлке.

Информация о том, как развивать ребёнка летом, что нового и интересного можно с ним узнать, в какие игры поиграть, какие маленькие открытия совершить, необходимо каждой семье. Лето - это подходящее время для развития и воспитания детей и важно не упустить те возможности, которые оно предоставляет.

Разнообразная деятельность и новые впечатления ждут ребёнка и в родном городе, и за его чертой, поэтому нужно подготовиться к активному познавательному совместному отдыху с детьми, в процессе которого так важно замечать необычное в простом: сверкание росы под утренним солнцем, краски вечернего заката, загадочность летнего звёздного неба, завораживающие звуки леса. При этом нужно не только увидеть интересное явление, но и суметь объяснить его ребёнку. Другой не менее важной задачей является воспитание экологической культуры. Летняя природа привлекает детей, но незнание правил поведения может нанести вред, как ребёнку, так и природе.

Летом не забудьте обратить внимание на развитие творческих способностей детей. *Подготовьте для детей задания*, из которых можно выбрать подходящее в соответствии с условиями и желаниями.

Например: - провести наблюдение за муравьями и другими насекомыми, а затем изготовить совместно с ребёнком рукописную книгу об их жизни или сделать рисунки в альбоме; - провести походы, прогулки или экскурсии в природу; - изготовить с детьми из бросового материала (коробок) фотоаппарат и прочитать детям рассказы о природе или гуляя в парке самим вместе с детьми составить маленькие рассказы о природе; - обратить внимание ребёнка на прекрасное и интересное в природе, сфотографировать, подобрать



стихотворение или строчки из рассказа, сказки, соответствующие изображению; - собрать и засушить понравившиеся растения.

Чтобы летний отдых ваших детей проходил активно и в то же время безопасно, следует придерживаться элементарных правил. *Солнце* - не только источник тепла и света, под воздействием солнечных лучей в организме образуется *витамин Д*, необходимый для роста и развития организма и защиты его от различного рода инфекций. Однако долгое пребывание под прямыми лучами солнца, особенно при температуре воздуха более 25 градусов может вызвать тепловой удар (перегревание организма) и солнечный удар (раздражение нервных центров при воздействии солнечных лучей на непокрытую голову). Ультрафиолетовая часть спектра солнечных лучей угнетает иммунитет, активизирует родинки на теле, вызывает солнечные ожоги.

Чтобы этого избежать:

с 10 до 17 часов не следует находиться под прямыми солнечными лучами;

обязательно покрывать голову платком или шляпой;

находиться у воды, которое вызывает дополнительное ультрафиолетовое облучение, отражая солнечные лучи, желательно утром с 7-00 до 10-00, а вечером — после 17.00.

Купание - самый приятный и эффективный вид закаливания. При плавании включаются в работу все виды мышц, укрепляется нервная, дыхательная и сердечно - сосудистая системы.

Но не следует забывать о постепенности и осторожности. Для неподготовленного человека, тем более ребенка, вода для первых купаний должна прогреться хотя бы до +22 градусов, продолжительность первого купания должна быть не более

2-4 минут, только после нескольких дней игры в воде можно продлить до 10 минут.

Переохлаждение организма - одна из основных причин несчастных случаев.

Соблюдая эти простые правила, вы сможете уберечь себя и своих близких от многих неприятностей, а летний отдых принесет вам и вашим детям радость и здоровье.

Уважаемые родители, помните, что естественные силы природы оказывают благоприятное влияние на организм только в том случае, если их правильно используют, без злоупотреблений!

