

## Консультация для родителей “Проведем лето с пользой!”



Лето – это прекрасная пора, которую любят и ждут все без исключения, и дети, и взрослые. Лето - это драгоценный период, чтобы у детей появилась прекрасная возможность получить заряд эмоций и здоровья на весь год.

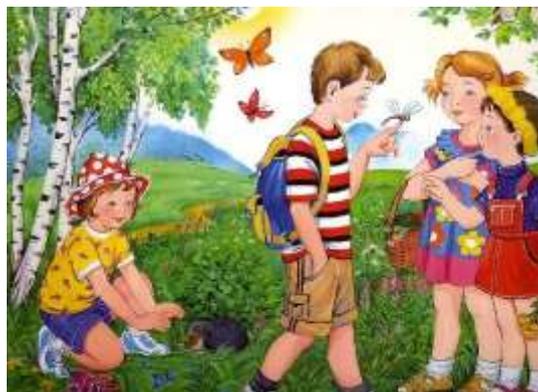
Летом дети должны быть на свежем воздухе как можно дольше. Прогулки и игры на свежем воздухе не только приносят огромную пользу для здоровья, но и развивают творческий потенциал. Главное - подобрать такие занятия, которые придутся по душе дошколятам.

Как организовать деятельность детей так, чтобы это время стало для малышей незабываемым?

Лето – самое удачное время для прогулок с ребенком в лес. В лесу ребенок может увидеть много нового и интересного, что существенно расширит его знания об окружающем мире. Ему будет очень интересно наблюдать за птицами и насекомыми, смотреть на различные растения и цветы.

В этот момент взрослому необходимо задавать наводящие вопросы, учить ребенка отличать и сравнивать предметы, тем самым способствуя развитию мыслительных процессов совместно с игровой деятельностью.

Загадывайте ребенку загадки на «летнюю» тематику. Можно придумать свои собственные, а потом предложить ребенку самому придумать загадки. Возьмите с собой сачок – пусть ребенок ловит кузнечиков и бабочек. Кроме того, с ребенком - дошкольником полезно собирать различные шишки, веточки, листочки, которые пригодятся вам для дальнейшего совместного творчества.



Наиболее любимая игра в летний период – строительство из песка. Эта деятельность благоприятно влияет развитие мелкой моторики рук, что, безусловно, положительно отразится на развитии ребенка.

Такую игру можно разнообразить, устроив, например, соревнование между детьми, предложив им построить самую высокую или красивую башню или испечь самый вкусный и красивый пирог.

Для поддержания интереса к таким играм, обогащению сюжета следует использовать природный материал, крупный строительный материал, игрушки, различные ёмкости, дощечки и др.

Не меньший интерес также вызовут у детей игры с водой. Игры с водой полезны для эмоционального состояния ребенка, развивают мелкую моторику, тактильное восприятие. Вода – расслабляет, снимает напряжение и стресс, дарит позитивный заряд и открывает поле для игровых экспериментов. Для этого нужно совсем немного – детский надувной бассейн или таз с водой, игрушки и атрибуты.



Купание в естественных водоёмах – лучший способ подарить организму здоровье. На морских и речных пляжах присутствует масса возможностей провести время с удовольствием и пользой. Песок на пляже – это замечательный материал для постройки замков и лепки различных фигур. Еще можно поискать на берегу интересные ракушки или камешки. На пляж можно взять и большой надувной мяч, игры с которым придется по нраву и большим, и маленьким. Игры с мячом способствуют развитию ловкости, реакции и координации движений.

Принимая солнечные ванны, очень важно не переусердствовать. Чем меньше ребенок, тем опаснее ему долго находиться на солнце.

В летний период очень важно выполнять основные правила «солнечной безопасности». Ребенку следует находиться на солнце до 11.00 утра, а вечером после 17.00. Не забывайте про головной убор. Именно его отсутствие наиболее частая причина теплового удара.

Если вы отдыхаете в деревне или на даче, позвольте ребенку по утрам бегать босиком по росе. Хождение по росе считается профилактикой плоскостопия.

Витамины - это еще один из самых ценных и доступных практически всем подарков лета. Фрукты и овощи, которые в изобилии представлены на прилавках рынков и магазинов, не должны переводиться на вашем столе, а в детском рационе должны присутствовать обязательно.

Приучите ребенка правильно питаться витаминами и получать от этого удовольствие. Это не только обеспечит ему жизнь без болезней, но и сформирует полезные привычки на всю жизнь вперед.

Если ребенок проведет лето с пользой, то лучшей наградой станет отличный иммунитет, высокая работоспособность и отличные эмоции вашего ребенка.

