

Консультация для родителей

«Как с пользой провести лето с ребёнком»



Выполнила:

Долгова О. Ю.

Кемерово, 2022 г.

Лето - это самый благоприятный период для общения ребенка с природой. Летом можно носить минимум одежды, лакомиться вкусными ягодами и фруктами.

Наконец, это десятки самых разнообразных игр на свежем воздухе. Летние детские игры ограничивает только фантазия и соображения безопасности. Ведь только летом ребенок может вдоволь попрыгать, побегать и поваляться на детской площадке, лужайке или в парке.

Лето - время для закаливания. Основные закаливающие способы доступны всем - это воздух, вода и солнце.

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.

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, после полуденного 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 безветра, при температуре воздуха не ниже +25° и воды +23°.

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.

Лесная прогулка - одно из интересных летних занятий. Во время прогулки учите распознавать по внешнему виду съедобные и ядовитые грибы, наблюдать за насекомыми. Займитесь поисками необычных растений, соберите

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

Лето дает больше возможностей для совместных занятий, что способствует установлению дружеских доверительных отношений с родителями. Найдите время, чтобы вместе запустить воздушного змея, 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.

Поиграйте с детьми: «Назови деревья». Ребенок называет деревья, растущие во дворе (городе, лесу, парке, деревне).

Совместно с ребенком можно рассматривать ствол, листья, определять их цвет, форму, размер.

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

«Аромат». Предложите 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». 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.)

«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. Д.

Аналогичным способом можно сравнить другие объекты природы. Лето для детей таит в себе богатые возможности, о которых можно только мечтать в иное время года.

Летом родители должны не просто гулять с ребенком, а сочетать игры и прогулки с ненавязчивым обучением. Ведь лето - это пора отдыха, увлечений и приключений!