Тема: Рекомендации родителям по организации летнего отдыха детей

Цель: оказать помощь родителям в организации летнего отдыха для детей

Лето не только время путешествий, но и наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей. Важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем.

Вместе с тем возникает немало вопросов, как это лучше сделать. И вам могут пригодиться некоторые рекомендации!

•Летом дети должны находиться на открытом воздухе по возможности весь день. При плохой, дождливой погоде прогулки могут быть кратковременными, но частыми.

• Очень важно правильно организовать сон ребенка, днем желательно на воздухе.

•Солнце - тоже добрый друг детского здоровья! Его живительные лучи уничтожают болезнетворные микробы, улучшают обмен веществ. Но солнце - и очень 4 строгий друг. Длительное пребывание на солнце приводит к перегреву (тепловому удару, вызывает сильные ожоги наиболее чувствительных участков кожи. При этом температура у ребенка порой поднимается до 40С. Пребывание на солнце необходимо дозировать. Нежелательно, чтобы ребенок загорал лежа, пусть он играет, двигается. На голове у него должна быть шапочка - панамка. Наиболее подходящее время для загара - первая половина дня.

•В жаркий летний день важно правильно одевать ребенка: легкая рубашка (или платье) с коротким рукавом, шорты, шапочка или косынка от солнца, легкая обувь - словом, все то, что дает возможность телу «дышать» и не сковывает движений.

• Если земля сухая и теплая, можно разрешить детям ходить босиком. Это очень полезная процедура, особенно для тех, кто страдает плоскостопием. •Купание в реке, озере можно считать комплексным видом закаливания. Ведь при этом на организм действует сразу и вода, и воздух, и солнце. Ребята очень любят купаться, но необходимо внимательно следить за тем, чтобы детский организм не переохлаждался. Сначала разрешается быть в воде не более 5 минут, постепенно время увеличивается до 20 минут.

Игры с ребенком летом. Игры с родителями – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают родителей и детей. Ваш ребенок придет в восторг, когда увидит серьезного папу, весело играющего в мяч. Для дошкольника «игра – единственный способ освободиться от роли ребенка, оставаясь ребенком». Для взрослого - «единственный способ стать снова ребенком, оставаясь взрослым». Во что же можно поиграть с ребенком, чтобы это доставило радость вам и вашим детям?

1. Катание на велосипеде.

Катание на двух- или трехколесном велосипеде развивает крупную моторику и зрительно-моторную координацию. Кроме того, это веселое и подвижное занятие. Если ребенок не умеет кататься на велосипеде, для начала убедитесь, что велосипед ему подходит по возрасту и размеру. Обязательно наденьте на ребенка защиту и расскажите об основных правилах безопасности.

2. Игра в мяч.

Игра в мяч развивает самые разные навыки — независимо от того, кидает ребенок мяч, ловит или пинает его. Обычно до пяти лет дети не очень хорошо умеют кидать и ловить мяч. Для этого необходимо иметь хорошую зрительно-моторную координацию. Однако никогда не рано начинать учиться. Используйте мячи разных размеров, ловите и кидайте мяч по очереди. Не используйте тяжелые мячи. Начинайте с небольшого расстояния, затем постепенно его увеличивайте. При пинании мяча также полезно будет использовать 5 мячи разных размеров и степеней надутости. Пусть ребенок учится пинать, как правой, так и левой ногой. Поучите ребенка также вести мяч.

3. Мыльные пузыри.

Казалось бы, что может быть проще! Однако надувание мыльных пузырей не такое уж простое занятие для маленьких детей. Нужно научиться правильно складывать губы и дуть в нужном направлении. Обычно этому учатся в возрасте от 3 лет. Также непростой задачей может оказаться держание бутылочки и палочки для надувания. Так что начинайте потихоньку. Кстати, не забывайте, что пузыри можно надувать не только специальной палочкой или соломинкой, но и с помощью небольших пластиковых баночек, ершиков, мухобоек с дырочками. Сначала продемонстрируйте, малышу, как это «устройство» работает, затем помогите повторить самостоятельно.

4. Обруч.

Даже для некоторых взрослых использование обруча по его прямому назначению — дело непростое, так что чего уж тут говорить о маленьком ребенке. Но ведь существует и множество других игр с обручем! Например: положите обруч на пол и закидывайте в него что-нибудь; предложите малышу использовать обруч как руль и посмотрите, какую игру он придумает! Разложите несколько обручей на полу и предложите малышу попрыгать в них разными способами; поставьте несколько обручей на ребро, пусть малыш проползет внутри них как по тоннелю.

5. Рисование мелками.

Рисовать вдвойне веселее на улице. Берите набор мелков и отправляйтесь рисовать на асфальте. Это могут быть как обычные картинки, так и классики или другие разметки для игр.

6. Прогулка.

Где бы это ни было — прогулка по вашему кварталу, в парке или саду — ходьба и бег развивают мышцы ног и насыщают кровь кислородом. Если есть такая возможность, пусть ребенок походит босиком. Это будет необычный чувственный опыт — будь то трава, песок или просто дорога. Даже самую обычную прогулку во дворе можно сделать захватывающей: притворитесь, что вы — самолеты или машины, а может и вовсе — рыбы, плывущие в море!

7. Скакалка.

Прыгать на скакалке дети учатся где-то в 56 лет, но это еще не значит, что нельзя все равно попробовать поучиться! Начните с самого простого — обычных прыжков. Дети любят прыгать через трещины в асфальте, камни, лужи. Отработав этот навык, можно начинать прыгать через скакалку. Для начала просто положите ее на пол и дайте ребенку через нее несколько раз перепрыгнуть. Затем начинайте скакалку немного поднимать — только осторожно, не поднимайте ее слишком высоко. Затем перекидывайте скакалку над головой и давайте малышу ее просто переступить, постепенно повышая скорость.

Игры с мячом «Съедобное – несъедобное».

Это одна из «древних» игр. Ее правила довольно просты. Игроки стоят в ряд, ведущий кидает мяч по очереди каждому из игроков, при этом произносит какое-нибудь слово. Если слово «съедобное», игрок должен поймать мяч, если «несъедобное» - оттолкнуть. Если игрок ошибается, то он меняется местами с ведущим.

«Назови животное».

Можно использовать разную классификацию предметов (города, имена, фрукты, овощи и т. д.) . Игроки встают по кругу и начинают передавать мяч друг другу, называя слово. Игрок, который не может быстро назвать слово, выбывает из игры. Играя в такую игру, вы расширяете кругозор и словарный запас своего ребенка.

«Догони мяч».

Если у вас на отдыхе оказалось два мяча, можно поиграть в эту игру. Правила очень просты. Игроки передают по команде мяч друг другу, стараясь, чтобы один мяч не догнал другой.

«Проскачи с мячом» (игра-эстафета) .

Игроки делятся на две команды. У каждой команды по мячу. Поставьте первыми в команде детей. Определите место, до которого необходимо «доскакать». По команде игроки начинают прыгать с мячом, который зажат между коленями. Выигрывает команда, которая быстрее справилась с заданием, не уронив мяч.

«Вышибалы».

Игроки делятся на две команды. Одна команда встает посередине, другая команда с мячом встает с двух сторон. Команда с мячом старается попасть мячом, «вышибить» игроков из центра. Потом команды меняются местами.

Выбирайте те игры, которые доступны вашему ребенку. Учитывайте, что у детей быстро пропадет увлечение, если они не испытывают радость победы. Вспомните игры, в которые вы играли в детстве, научите этим играм своего ребенка. Это доставит огромное удовольствие и ему, и вам, воспоминания детства очень приятны! Попросите ребенка познакомить вас с играми, в которые он играет в детском саду со своими сверстниками.

Будьте внимательным слушателем, ведь это самые ценные минуты вашего общения. Кроме отличного настроения игры способствуют улучшению взаимоотношений в семье, сближают детей и родителей!