

Консультация для родителей «Как организовать летний отдых ребенка»



Лето – прекрасная пора и для детей и для взрослых. Дети, так же как и взрослые нуждаются в полноценном отпуске, наполненном впечатлениями, солнцем, совместными играми, купанием и другими радостями. А так же это прекрасное время для оздоровления и закаливания.

Лето – особенный период в жизни ребенка, широко открывающий дверь в мир природы, дающий малышу, при поддержке воспитывающих взрослых, уникальную возможность познания, новых открытий, созидания, общения. Взрослые имеют большой опыт летнего отдыха в городе и на даче, на берегу реки или моря. Маленькие дети, напротив, такого опыта не имеют и ждут повторения прошлого или новых идей от взрослых: воспитателя в детском саду, родителей в семье.

Дошкольникам радостно отдыхать как на юге, где есть море и можно загорать, купаться, играть с водой, так и на даче или в деревне с родителями или бабушкой и дедушкой. Как бы ребенок не проводил каникулы, он воспринимает это как лучший способ отдохнуть. Дети обладают достаточной фантазией, чтобы найти себе занятие и не скучать.

Выбирая для ребенка место для летнего отдыха, следует учитывать особенности его здоровья, нервной системы.

Отправляясь к южному морю, особенно на короткий период, родителям надо помнить, что такая поездка требует большой перестройки детского организма.

Детям с ослабленным здоровьем на юге лучше отдыхать и лечиться в специализированных санаториях, где они проходят акклиматизацию и лечение под наблюдением врачей. Пребывание в горах, особенно в местах, где растут сосны, благотворно влияет на сосудистую и нервную систему. Но, подвижным, эмоциональным детям в сосновых лесах и в горной местности отдыхать и лечиться не рекомендуется, так как эти природные условия приводят к чрезмерному возбуждению их нервной системы.

Неорганизованный отдых на юге, у моря, как правило, требует больших усилий родителей по выполнению режима и правил питания. Иначе, могут быть неприятные последствия – солнечные ожоги, ухудшения сна, аппетита и, наконец, солнечные и тепловые удары. Следует помнить и о том, что после возвращения домой снова требуется акклиматизация, которая не у всех детей проходит легко.

Ребенку раннего и дошкольного возраста лучше отдыхать в привычном климате – на природе в загородной местности, т.е. на даче. А там – солнышко ярче, трава зеленее, воздух чище, чем в городе. Малыш сможет порезвиться в саду, поест свежих овощей, ягод, фруктов.

Лето надо использовать с максимальной пользой для здоровья ребенка, чтобы он вернулся в город окрепшим, закаленным, загорелым и веселым. Ну, а если нет возможности вывезти ребенка из города, можно с пользой провести летние выходные дни. Можно пойти на речку, отправиться в луг за ягодами или совершить семейный поход в лес. Очень полезно для ребенка совершать недлительные прогулки в парк или сквер. При этом не забывать, что одежда ребенка и взрослых должна быть легкой, проветриваемой, косынка (панама) удобной, обувь по размеру. По ходу прогулки наблюдайте за окружающим. Рассматривая деревья, кусты, обращайте внимание на стволы, ветви, листья.

Вы получите приятные впечатления, организовав совместную подвижную игру «Раз, два, три – к дереву беги» (каждый раз ведущий называет дерево, которое следует быстро определить и добежать до него).

Обратите внимание на кору деревьев. Рассмотрите кору на березе. С южной стороны ее кора гладкая; с северной – грубая, с трещинами, наростами. Знание этих особенностей помогает человеку ориентироваться в лесу. Под деревьями можно найти желуди, шишки, которые пригодятся для создания интересных поделок. Вместе с ребенком полюбуйтесь цветами, прислушайтесь к звукам, которые издают насекомые, наслаждайтесь пением

птиц. Встретив на прогулке ручеек, остановитесь, послушайте, как журчит вода, спойте вместе с ребенком песенку воды. Бросьте в воду лист дерева, понаблюдайте за его движением по течению. Объясните ребенку, что растения очищают воздух.

Дома предложите ребенку зарисовать свои впечатления от прогулки. Из собранных природных материалов смастерите поделки, которыми можно украсить дом или принести их в детский сад.

Гуляя с ребенком, напоминайте им правила поведения в природе и сами неукоснительно выполняйте их. А эти правила очень просты:

- не разбрасывайте фантики, бутылки и другой мусор;
- не рвите и не разрешайте детям бесцельно рвать цветы, лекарственные и другие растения, ломать ветки деревьев;
- не ловите и не позволяйте детям ловить и убивать бабочек, кузнечиков, стрекоз, шмелей, пчел и других насекомых;
- ягоды, орехи собирайте так, чтобы не повредить веточки;
- не позволяйте детям разорять муравейники и птичьи гнезда.

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

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. А родители обязаны помнить, что солнце хорошо, но в меру! Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребенок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна. Чем меньше возраст ребенка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Загорать детям следует не под прямыми солнечными лучами, а в тени, лучше во время игр и в движении.

Прекрасное закаливающее средство – купание. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать малышу возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. Не допускайте переохлаждения ребенка при купании. В воде вместе с ребенком обязательно должен находиться взрослый.

Чтобы отдых принес только удовольствие вам и вашему ребенку постарайтесь соблюдать некоторые правила:

-Если вы решили заниматься со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка.

-Следует помнить, что выезжая за город, или путешествуя по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления.

-Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол. Лето – это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий учебный год.

-Старайтесь соблюдать режим дня, иначе очень трудно к нему возвращаться в сентябре. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление. Ребенок должен спать не менее 10 часов. Планируя экскурсию на отдыхе, обсудите с ребенком заранее, как он к этому относится, если реакция негативна, попробуйте найти компромисс. Попробуйте найти другую экскурсию, которая интересна и вашему ребенку. Советуйтесь с ребенком, будьте внимательным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения (внимание, уважение, понимание).

А главное как можно больше играйте с детьми. Ведь игры с родителями - это неотъемлемая часть развития ребенка, укрепление здоровья и хорошее настроение. Совместные игры способствуют улучшению взаимоотношений в семье, сближают детей и родителей.

Игры и упражнения

ЛЕЙКА. Можно купить готовую или сделать ее из пластмассовой бутылки, проткнув в крышке несколько дырочек. Ребенок может поливать растения, мочить песок для куличиков, рисовать узоры водой на сухом асфальте и даже

обливаться, если на улице очень жарко.

МЫЛЬНЫЕ ПУЗЫРИ. Ребенок может надувать мыльные пузыри, ловить их и просто смотреть, как они летят, подхваченные ветерком.

РИСУНКИ НА АСФАЛЬТЕ ЦВЕТНЫМИ МЕЛКАМИ. В процессе игры можно научить ребенка читать и считать. Если дорожка, на которой рисует ребенок, выложена из кирпичей, можно предложить ребенку закрашивать кирпичики разными цветами.

МЯЧ. Можно поиграть в футбол, прыгать через мяч, бросать в кольцо, «Кто дальше», «Кто выше». Игры можно усложнять, попросив ребенка подбросить вверх мяч и поймать его двумя руками, одной рукой, отбить (не ловить). Можно играть в игру «Съедобное – несъедобное». Съедобное - ловим, несъедобное - отбиваем.

КОРМИМ ПТИЦ. Дайте ребенку хлеб, пусть отщипывает понемногу и бросает голубям, или пшено, или семечки, и бросает их понемногу, то левой, то правой рукой. Это занятие развивает мелкую моторику ребенка. Кормление птиц прививает нежность и заботу, учит любить природу. Еще это интересно и познавательно - ведь ребенок сможет наблюдать поведение птиц в непосредственной близости: одни смелые, шустрые, другие - пугливые.

РИСУЕМ НА ПРИРОДЕ. Краски вокруг нас. Если вы отдыхаете на даче или живете в своем доме, вынесите на улицу мольберт, бумагу, гуашь, воду в банке, и пусть ребенок рисует все, что видит вокруг: небо, яблоню, куст смородины. Пусть старается передавать не форму, а цвет.

ОБРУЧ. Обруч хорошо подходит для летних прогулок. Его можно крутить на талии, шее, руках и ногах. Через него можно прыгать, как через скакалку, обруч можно подбрасывать, катать, прыгать через него, использовать в различных играх.

ПРЫГАЛКИ. Прыжки через скакалку не только забава, это еще полезное гимнастическое упражнение. Длину скакалки нужно регулировать под ребенка. Для прыжков, где скакалку крутят взрослые, а ребенок прыгает, прыгалку нужно брать длинную.

СОБИРАЕМ СОКРОВИЩА. Это могут быть камешки, листики, палочки,

шишечки, цветочки, семена растений. Собирая эти сокровища, детально рассказывайте малышу о каждой находке, сочиняйте сказки. Дома этот «клад» можно использовать для творчества.

НАБЛЮДАЕМ ЗА МАШИНАМИ. Выйдя из дома, не обязательно спешить куда-то. Оглянитесь вокруг, вы видите проезжающие мимо машины - ну и отлично. Это хороший повод поговорить о цвете машины, обсудить их скорость, сравнивать размеры, придумывать истории.

РАССМАТРИВАЕМ ТРАВКУ, ЛИСТЬЯ, ДЕРЕВЬЯ. Расскажите малышу, что деревьев много, а листики у всех разные. Покажите. Сравнивайте их по размеру, цвету. Учите бережному отношению к окружающей среде.

НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ОБЛАКАМИ. Увидели на небе облака - понаблюдайте за ними, как они плывут, на что похожи.

ИГРЫ В ПЕСОЧНИЦЕ. Пересыпайте песок, делайте куличики. Это идеальное место для изучения понятий много-мало, тяжелый-легкий, жидкий-твердый. Игра с пекотом не только укрепляет пальчики ребенка, но и развивает мелкую моторику.

РИСУЕМ НА ЗЕМЛЕ ПАЛОЧКОЙ. Рисуем на земле палочкой животных или людей, придумываем к ним сказку. Рисуя, изучаем геометрические фигуры, буквы.

СОСЧИТАЙ. На прогулке можно заняться математикой: считайте камешки, палочки, совочки, ведерки, формочки и т.д.

ИЗОБРАЗИ ЖИВОТНОЕ. Изображайте вместе с малышом «Кто как ходит». Во время изображения косолапого мишки, скачущего зайца или летающего воробья имитируйте их звуки.

ПРОГУЛКИ ПОД ДОЖДЕМ. Если ребенок здоров, гулять с ним нужно в любую погоду, даже если на улице идет дождь. Наденьте резиновые сапоги, непромокаемый плащ, возьмите зонт - и скорее на улицу. Гуляя, можно слушать дождь, как он стучит по зонту, по листве, по дорожкам, лужам, смотреть, как капли подпрыгивают, пускают круги на воде. Можно вспоминать стихи, потешки, заклички о дожде и солнце, поговорки о лете. Можно бросать в лужи камешки, палочки, листья и наблюдать за брызгами:

какие тонут, а какие - нет. Пусть впечатления, полученные на прогулке, послужат вам опорой для импровизированных занятий по развитию речи, как подскажет вам ваша наблюдательность и фантазия. Разговаривайте больше с малышом, ведь в процессе общения формируется его мироздание. Игры на прогулке не только полезны для здоровья, но и помогают ребенку узнавать что-то новое, сочинять, думать.