**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 84»**

**Консультация для родителей**

**«Проведем лето с пользой»**

Подготовила :

воспитатель

Андреева О.М.

**2023г.**



Для родителей каждое лето встает вопрос, чем занять ребенка, как провести время с максимальной пользой для него. Лето - время для закаливания Основные закаливающие способы доступны всем — это воздух, вода и солнце. Правила закаливания детей: - закаливающие процедуры необходимо проводить систематически; - сочетайте их с физическими упражнениями и массажем; - увеличивайте время проведения процедуры постепенно, начиная от нескольких минут; - одежда и обувь ребенка должны соответствовать температуре воздуха, быть из натуральных материалов; - лучше всего проводить закаливающие процедуры в форме игры и развлечения.

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; - детская комната должна регулярно проветриваться в отсутствие ребенка.

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, послеполуденного 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 без ветра, при температуре воздуха не ниже +25° и воды +23°. Лучшее время для начала купания — около полудня, когда прогреваются и вода и воздух, а контраст в температурах минимальный. Очень важна последовательная подготовка ребенка. Сначала — обтирание мокрым полотенцем, затем умывание прохладной водой, летний душ, а потом уже купание. ❧

Если ребенок перекупался, его знобит, нужно быстро и энергично растереть ему тело мягким махровым полотенцем и дать выпить теплого чая. Нужно серьезно отнестись к выбору водоемов для купания, поскольку многие из них могут оказаться очагами инфекции. Специалисты рекомендуют море, дикие чистые озера или реки. Беспроигрышный вариант — обзавестись дачным бассейном. Начинать посещать городской бассейн тоже лучше всего летом, чтобы к осени малыш имел возможность адаптироваться. 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. Не запрещайте ребенку получать этот естественный массаж, просто предварительно убедитесь в том, что нет осколков или других предметов, о которые можно пораниться. Специальная дорожка, предназначенная для массажа стоп, будет хорошим решением.

Чем заняться с ребёнком в отпуске?

- Собираясь в отпуск, не забудьте взять с собой бадминтон, скакалку, летающие тарелки, дартс, мячи, но не рассчитывайте на то, что ребенок будет сам развлекать себя. С детьми нужно заниматься, играть, подавать новые идеи. - Очень хорошо, если на даче вы установите качели, батут, поставите песочницу (ее можно сделать самостоятельно из большой тракторной шины или вкопать по кругу обрезанные бревнышки).

- Привлекайте пап и дедушек, пусть они напилят чурбачки из стволов старых деревьев или из толстых брусков разных размеров. Такие чурбачки дети могут использовать для подвижных игр, выстраивать их в ряд, прыгать по ним, их можно раскрашивать или рисовать на них мелом.

- Научите ребенка играть в подвижные игры на улице — увы, современные дети не знают, что такое салочки, казаки-разбойники. Вспомните игры своего детства, например, «вышибалы», «штандер», «бояре, а мы к вам пришли» или «море волнуется». Девочкам напомните старые добрые классики и резиночку. Такие подвижные игры полезны не только в плане физического развития, но и социализации ребенка в коллективе.

- Еще одно занятие, которое может понравиться детям — мини-огород. Дети очень любят возиться с водой. Приобретите для своего ребенка небольшую лейку, и пусть он периодически поливает. А тем, кто постарше, можно доверить полноценный полив цветника или деревьев. ❧

Подберите быстрорастущие цветы, чтобы детям не пришлось долго ждать плоды своих трудов. Лесная прогулка - одно из интересных летних занятий Во время прогулки учите распознавать по внешнему виду съедобные и ядовитые грибы, наблюдать за насекомыми. Познакомьте с признаками определения сторон света в лесу, приборами (компасом, биноклем, лупой), народными приметами (небольшой дождь летним утром — днем хорошая погода; усиление ветра после продолжительной тихой погоды — к дождю; радуга — к перемене погоды), загадками, поговорками о лете. Займитесь поисками необычных растений, соберите свой домашний гербарий. Растения для гербария подбирайте с учетом того, чтобы потом можно было сделать красивую картину- панно. ❧

Заведите с ребенком дневник наблюдений за природой. Он поможет развить память и наблюдательность, дисциплинирует и позволит научиться грамотно излагать свои мысли. Лето дает больше возможностей для совместных занятий, что способствует установлению дружеских доверительных отношений с родителями. Сделайте так, чтобы лето запомнилось и вам и ребенку. Найдите время, чтобы вместе - запустить воздушного змея, - половить бабочек сачком, - 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, - встретить рассвет. ❀ Не забудьте в один из летних вечеров разжечь костер и испечь в углях картошку. Дождитесь темноты, чтобы вместе смотреть на звездное небо, искать созвездия и определять их с помощью атласа, загадывать желание, глядя на падающую звезду

