|  |
| --- |
| 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.Научите ребенка играть в подвижные игры на улице — увы, современные дети не знают, что такое салочки, казаки-разбойники. Вспомните игры своего детства, например, «Вышибалы», «Лапта» «Штандер» 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.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.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,
* загадывать желание, глядя на падающую звезду.

***Желаем весёлого отдыха и интересных игр!***летом! |

*Консультация для родителей*



**«Лето!»**

|  |  |
| --- | --- |
| Лето — пора отпусков и каникул. 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. ***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. |