

Консультация для родителей «Безопасный отдых детей летом»

Лето в разгаре и воздух, солнце и вода – прекрасные средства закаливания. 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 лучи уничтожают болезнетворные микробы, улучшают обмен веществ. Но солнце - и очень 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 40 С. 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.

Как правильно одеть ребенка летом?

В жаркий летний день важно правильно одевать ребенка: легкая рубашка (или платье) с коротким рукавом, шорты, панамка 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.

Самая приятная водная процедура - плавание. Оно тренирует сердце, легкие, почти все мышцы тела. Учить овладевать этой нужной в жизни наукой надо уже с детства. Но ни в коем случае нельзя загонять детей силой. Главное – выдержка и терпение.

Для развития детского организма большое значение имеет полноценное, правильно организованное питание. Лето – пора овощей, фруктов, ягод. Богатое содержание минеральных солей и витаминов делает эти продукты необходимыми в рационе детей. По возможности их следует давать в сыром виде, а соки добавлять в готовые блюда. Чтобы предупредить кишечные инфекции, отравления у детей, любые ягоды, фрукты и овощи надо тщательно мыть под струей воды из водопровода.

Самый ценный подарок для детей во время летнего отдыха – их родители. Ведь осуществляется заветное желание ребенка – быть как можно больше с папой и мамой, которые свободны от ежедневных хлопот.

Хорошее настроение ,дарящее в кругу семьи во время отпуска ,сближает детей с родителями , а загородный воздух, широкие возможности для игр, спортивных развлечений ,посильный труд в огороде и в саду, наряду с правильным режимом питания и сна, благотворно влияют на здоровье.

Интересны и познавательны совместные прогулки в лес, в поле, к реке. Во время них дети часто обращаются с вопросами к родителям.

Живо и непосредственно воспринимают дети природу. И надо им помочь подружиться с ней ,научить любить ее и понимать ,видеть красоту, беречь богатство .

Природа помогает развивать фантазию , творческие способности ребенка. Во время прогулки в лес внимание детей может привлечь сухой корень или кусок коры ,своей формой напоминающий фигурку какого –то зверя или птицы. Если этот природный материал в рюкзаке или кармане принести домой и открыть мастерскую, ребята с удовольствием будут выдумывать и творить вместе с родителями.

А из шишек, бересты ,желудей, репейника забавные игрушки – зверушки можно сделать прямо в лесу , во время отдыха.

Большая роль в жизни и развитии ребенка принадлежит игре.

В игре проявляются интересы детей, черты их характера, умение жить в коллективе. Участвуя в играх ,организуя их, родители имеют возможность наблюдать за своим ребенком, понять ,почему у него не всегда складываются взаимоотношения с сверстниками и что ему мешает играть дружно. Такие наблюдения помогут использовать игру для преодоления замеченных недостатков: эгоизма, инертности в поведении, для развития коллективизма, активности, любознательности.

Примеры народных игр, в которые можно поиграть с детьми. Играя вместе с детьми, родителям целесообразно брать на себя роль ведущего.

«У ДЯДЮШКИ ТРИФОНА»

Дети встают в круг, берутся за руки .В центре находится ведущий . Играющие ходят по кругу и говорят нараспев слова:

У дядюшки Трифона

Было семеро детей,

Семеро сыновей:

Они не ели, не пили ,

Друг на друга смотрели.

Разом делали, как я!

При последних словах все начинают повторять его жесты. Тот, кто повторил движения лучше всех, становится ведущим.

ИГРА «ХВОСТИКИ»

Детям вместе с родителями можно поиграть в тигрят (лисичек, волчат). Для этого каждому надо привязать к поясу длинный шарф или ленту. Ребёнок сам выбирает понравившийся шарф или ленту и привязывает (сам или с помощью взрослых) его себе и маме, папе, старшей сестре и т.д. Взрослый предлагает всем участникам игры, имитируя движения тигрят, встать на

четвереньки и побегать по комнате, стараясь поймать друг друга и схватить за хвостик.

Варианты игры могут быть различными. Например, все одновременно могут бегать друг за другом; можно бегать за одним из членов семьи; сначала могут ловить тигрят только взрослые, а потом только ребёнок, и наоборот.

В конце игры можно выполнить релаксационные упражнения:

- просто полежать на ковре, на спине, на животе, на боку;
- лёжа глубоко подышать, выдыхая через рот так, как дышат уставшие тигрята, как дышим мы сами, как дышит мышка и т.д.
- лёжа на ковре, потянуться;
- встать на четвереньки, сесть на ноги, руки вытянуть вперёд, не отрывая от ковра, и потянуться;
- опираясь на прямые руки, лечь, вытянув ноги, прогнуться;
- чередовать последние два упражнения.

В заключении можно попрощаться с «хвостиками», отвязав их, превратиться снова в людей.

«ТРОПИНКА – ДОРОЖКА – ГОРА»

Взрослый предлагает ребёнку отправиться в путешествие и устраивает для этого:

1.тропинку – выкладывает камушками извилистую тропинку 20 – 30 см шириной;

2.дорожку – ограничивает двумя рядами камушков ровную прямую полосу земли 50 – 60 см шириной;

3.горку – насыпает горкой песок.

Затем взрослый объясняет ребёнку, где находится узкая тропинка, прямая широкая дорожка и высокая горка.

По команде взрослого ребёнок отправляется в путешествие. Если взрослый говорит: «Тропинка», - ребёнок должен осторожно, двумя ножками (босыми) пройти по камушкам, не заходя за края обозначенной тропинки.

После слова «дорожка» ребёнок должен проползти на четвереньках по дорожке, не вылезая за её границы. По команде «горка» ребёнок взбегает или вползает (в зависимости от возраста, своих возможностей, высоты горки и материала, из которого она сделана) на горку.

«ПОПАДИ В ЦЕЛЬ»

Содержание. Взрослый сажает ребёнка на песок и ставит на расстоянии 30 – 60 см от него (в зависимости от возраста ребёнка и навыков ребёнка) пластмассовое ведёрко. Затем взрослый и ребёнок по очереди бросают камушки, стараясь попасть в цель.

Эта простая игра делает пребывание на пляже более безопасным как для ребёнка, так и для окружающих. Взрослый предлагает ему образец приемлемого использования камушков, которые всегда притягивают внимание любого ребёнка. Но если этот интерес не направляется взрослым, ребёнок, как правило, просто набирает полную горсть камней и бросает их, не глядя вокруг.

Уважаемые родители, организация летнего отдыха в ваших руках. Главное, чтобы отдых был безопасен для детей. Тогда, впечатления от приятного совместно проведенного времени останутся в памяти ребенка надолго.
Счастливого отпуска!