

## Консультация: «Летний отдых»

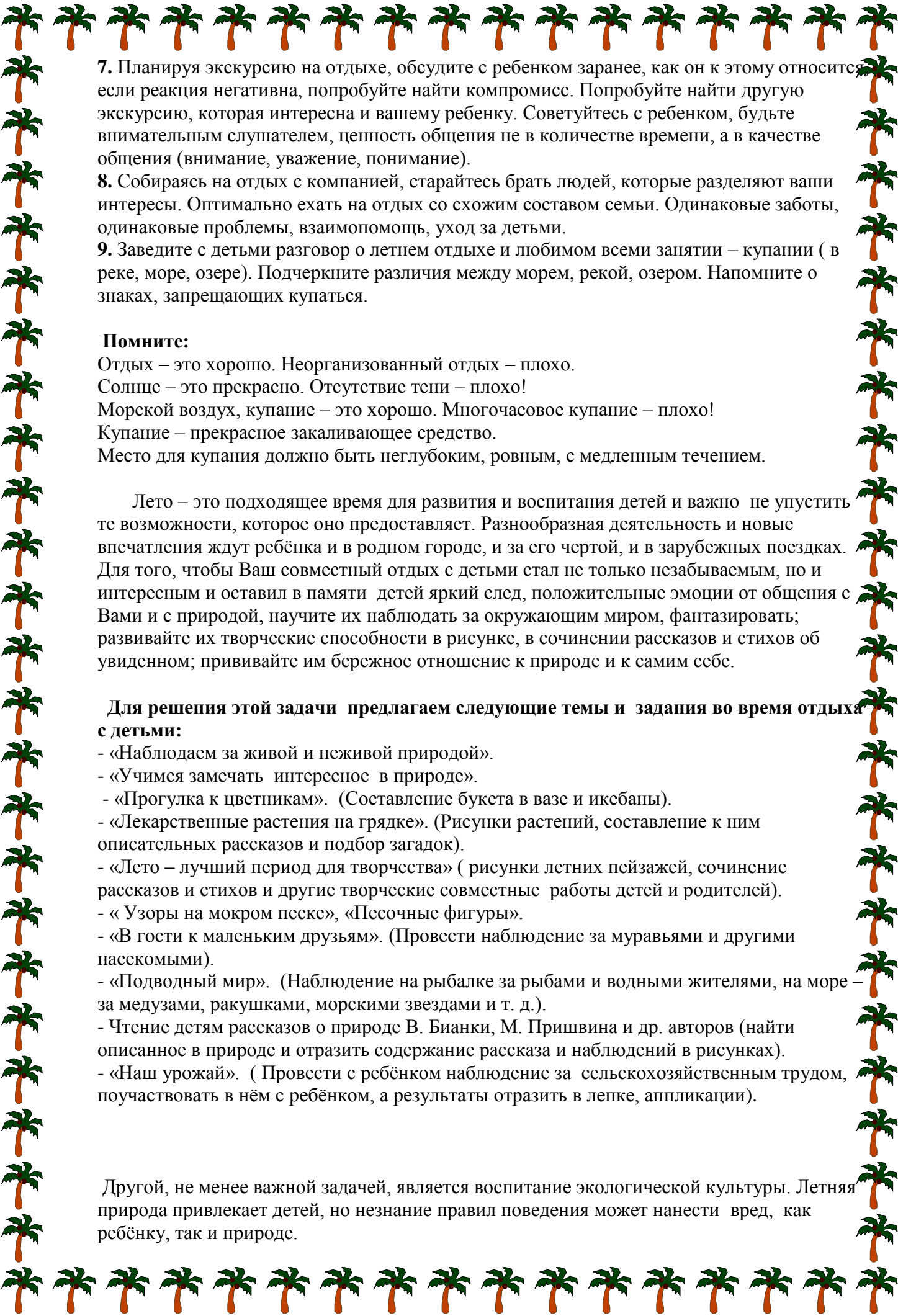
Настало лето – замечательное время года! Можно играть на воздухе, закаляться и оздоравливаться.

Летний отдых это долгожданный отдых и для родителей, и для детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем.



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

1. Если вы занимаетесь со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы.
2. Следует помнить, что выезжая за город, или путешествуя по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка.
3. Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, купайтесь, 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.
4. Старайтесь соблюдать режим дня, иначе очень трудно к нему возвращаться в сентябре. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление.
5. Следите за питанием ребенка. Мороженое, газировка, не принесут здоровья вашему ребенку.
6. Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят вас и вашего ребенка.



7. 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).

8. Собираясь на отдых с компанией, старайтесь брать людей, которые разделяют ваши интересы. Оптимально ехать на отдых со схожим составом семьи. Одинаковые заботы, одинаковые проблемы, взаимопомощь, уход за детьми.

9. Заведите с детьми разговор о летнем отдыхе и любимом всеми занятии – купании (в реке, море, озере). Подчеркните различия между морем, рекой, озером. Напомните о знаках, запрещающих купаться.

**Помните:**

Отдых – это хорошо. Неорганизованный отдых – плохо.

Солнце – это прекрасно. Отсутствие тени – плохо!

Морской воздух, купание – это хорошо. Многочасовое купание – плохо!

Купание – прекрасное закаливающее средство.

Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением.

Лето – это подходящее время для развития и воспитания детей и важно не упустить те возможности, которое оно предоставляет. Разнообразная деятельность и новые впечатления ждут ребёнка и в родном городе, и за его чертой, и в зарубежных поездках. Для того, чтобы Ваш совместный отдых с детьми стал не только незабываемым, но и интересным и оставил в памяти детей яркий след, положительные эмоции от общения с Вами и с природой, научите их наблюдать за окружающим миром, фантазировать; развивайте их творческие способности в рисунке, в сочинении рассказов и стихов об увиденном; прививайте им бережное отношение к природе и к самим себе.

**Для решения этой задачи предлагаем следующие темы и задания во время отдыха с детьми:**

- «Наблюдаем за живой и неживой природой».

- «Учимся замечать интересное в природе».

- «Прогулка к цветникам». (Составление букета в вазе и икебаны).

- «Лекарственные растения на грядке». (Рисунки растений, составление к ним описательных рассказов и подбор загадок).

- «Лето – лучший период для творчества» (рисунки летних пейзажей, сочинение рассказов и стихов и другие творческие совместные работы детей и родителей).

- «Узоры на мокром песке», «Песочные фигуры».

- «В гости к маленьким друзьям». (Провести наблюдение за муравьями и другими насекомыми).

- «Подводный мир». (Наблюдение на рыбалке за рыбами и водными жителями, на море – за медузами, ракушками, морскими звездами и т. д.).

- Чтение детям рассказов о природе В. Бианки, М. Пришвина и др. авторов (найти описанное в природе и отразить содержание рассказа и наблюдений в рисунках).

- «Наш урожай». (Провести с ребёнком наблюдение за сельскохозяйственным трудом, поучаствовать в нём с ребёнком, а результаты отразить в лепке, аппликации).

Другой, не менее важной задачей, является воспитание экологической культуры. Летняя природа привлекает детей, но незнание правил поведения может нанести вред, как ребёнку, так и природе.

**Можно побеседовать с детьми на следующие темы:**

- «Как вести себя в лесу».
- «Собираем ягоды и грибы».
- «Бережём нашу природу».
- «Отдыхаем на даче».
- «Труд детей на природе летом».

Ещё одна из важных задач – охрана здоровья и жизни детей в летний период. Именно в это время года мы больше всего времени проводим на улице и, несмотря на чудесные дни, именно в этот период наши дети наиболее подвержены различным травмам и опасным ситуациям.

**Чтобы предотвратить несчастные случаи, родителям необходимо знать правила по охране жизнедеятельности и оказании первой помощи на следующие темы:**

- «Встречаем лето» (о здоровье и охране жизни).
- «Ребёнок в городе, чего нельзя».
- «Соблюдение правил дорожного движения».
- «С малышом на даче» (какие опасности могут подстергать на природе).
- «Как организовать летний отдых на море».
- «Правила поведения на воде».
- «Оказание первой медицинской помощи ребёнку».
- «Оказание первой помощи при укусе насекомых».
- «Приёмы закаливания».
- «Витамины на грядке».
- «Лекарственные и ядовитые растения».

Это лишь малая часть тем, над которой можно поработать, приятно отдохнув! Дерзайте, и Вы получите огромное удовольствие от проведённого совместно с детьми времени, а дети станут, благодаря Вам, Дорогие родители, намного ближе к природе, познают много неизвестного ранее и узнают много полезного, накопят много положительной энергии на весь ближайший год и скажут Вам: «Огромное спасибо! За прекрасно проведённое лето!»

