

## Консультация "О летнем отдыхе детей"

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. Вместе с тем возникает немало вопросов, как это лучше сделать. И здесь, как нам кажется, в известной мере вам могут пригодиться наши советы.



### *О путешествиях с детьми*

*Ехать или не ехать с ребёнком на юг?* - вопрос встаёт перед родителями довольно часто. Что можно посоветовать по этому поводу? Если вы живёте в средней полосе и если речь идёт о грудном ребёнке, то вряд ли стоит отправляться с ним в продолжительную поездку. Поэтому самое лучшее – вывезти его на дачу. Точно так же нужно поступить и в тех случаях, если вашей дочери или сыну не исполнилось ещё трёх лет. Чем меньше ребёнок, тем тяжелее он приспосабливается к изменениям обстановки и климата. В этих благодатных местах впервые дни малыши становятся капризными, у них пропадает аппетит, появляются нарушения пищеварения и сна. Приспособление к новым климатическим условиям у детей первых трёх лет жизни продолжается иногда неделю, а то и две. Едва ребёнок успеет привыкнуть к новому климату, как надо собираться в обратный путь. Такой отдых для ребёнка чреват развитием различных заболеваний. В результате все затраты, заботы и хлопоты могут пойти впустую.



## ***Солнце хорошо, но в меру.***

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Это касается и самых маленьких – грудных детей. Однако если более старшим дошкольникам разрешается понемногу загорать, то малышам прямые солнечные лучи могут причинить вред.

Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

До трёх лет световоздушные ванны можно проводить под навесом или в тени деревьев. При этом нужно соблюдать принцип постепенного обнажения тела ребёнка. Сначала от одежды освобождаются руки и ноги, а затем остальные части тела. Уже с 1,5 летнего возраста световоздушные ванны ребёнок может принимать в одних трусиках. Продолжительность первой такой ванны – 5 минут, затем время постепенно увеличивается до 30-40 минут. Световоздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом. Лучшее время проведения – с 9 до 12 часов, на юге – с 8 до 10 часов. Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой.

Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны. Загорать ребёнок может лёжа, а ещё лучше во время игр и движения. Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.

## ***Осторожно: тепловой и солнечный удар!***



Специалисты не делают больших различий между этими состояниями. И это понятно. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой.

Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может уже случиться во время приёма световоздушных ванн.

При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это – головокружение, слабость, головная боль. У малышей часто отмечается расстройство кишечника. В тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочить голову и грудь холодной водой, на переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.





## **Купание – прекрасное закаливающее средство.**

Купаться в открытых водоёмах можно начиная с двух лет. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться

взрослый.

*При купании необходимо соблюдать правила:*

1. Не разрешается купаться натошак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды
2. В воде дети должны находиться в движении
3. При появлении озноба немедленно выйти из воды
4. Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.



## Десять правил воспитаний Вашего ребёнка

Уважаемые родители, советуем придерживаться основных десяти правил воспитания ребенка:

1. Любить детей! т.е., его присутствие, принимать таким, какое оно есть, не оскорблять его, не унижать, не подрывать его уверенности в себе, не подвергать его наказанию, не отказывать ему в своем доверии, дать ему повод любить Вас.
2. Охранять Ваших детей. То есть защищать их от физических и душевных опасностей, даже если потребуется - жертвуя собственными интересами и рискуя собственным здоровьем.
3. Быть добрым примером для детей!
4. Прививать им уважение к традиционным ценностям, самому жить сообразно им, относиться к детям с чувством ответственности. Дети должны находиться в такой среде, где бытуют честность, скромность, гармония.
5. Необходимо совместно трудиться с детьми! Помогать им, когда они принимают участие в работе.
6. Позвольте детям приобретать жизненный опыт, пусть даже не безболезненно, но самостоятельно!. Ребенок признаёт только свой опыт, который он пережил самолично. Ваша собственная опытность нередко оказывается лишней ценностью для детей. Дайте им возможность накопить собственный опыт, даже если это связано с известным риском. Чрезмерно оберегаемые дети, "застрахованные" от любой опасности, нередко становятся социальными инвалидами.
7. Приучайте детей быть послушными! Вы должны следить за поведением ребенка и направлять его таким образом, чтобы его поступки не причиняли ущерба ни ему, ни другим. Детей следует вознаграждать за соблюдение установочных правил!
8. Ждите от детей этого периода только таких мнений и оценок, на какие они способны в соответствии со степенью созревания и собственным опытом.
9. Предоставляйте ребенку возможность таких переживаний, которые будут иметь ценность воспоминаний. Дети "питаются", так же как и взрослые, переживаниями, которые дают им возможность ознакомиться с жизнью других людей и с окружающим миром.

## Памятка для родителей по правилам дорожного движения

1. Необходимо учить детей не только соблюдать Правила движения, но и с самого раннего возраста учить их наблюдать и ориентироваться. Нужно учитывать, что основной способ формирования навыков поведения - наблюдение, подражание взрослым, прежде всего родителям. Многие родители, не понимая этого, личным примером обучают детей неправильному поведению на дороге.
2. Находясь с ребенком на проезжей части, не спешите, переходите дорогу размеренным шагом. Иначе вы научите спешить там, где надо наблюдать и соблюдать правила безопасности.
3. Не посылайте ребенка переходить или перебегать дорогу впереди вас - этим вы обучаете его переходить через дорогу, не глядя по сторонам. Маленького ребенка надо крепко держать за руку, быть готовым удержать при попытке вырваться - это типичная причина несчастных случаев.
4. Учите ребенка смотреть. У ребенка должен быть выработан твердый навык: прежде, чем сделать первый шаг с тротуара, он поворачивает голову и осматривает дорогу во всех направлениях. Это должно быть доведено до автоматизма.
5. Учите ребенка замечать машину. Иногда ребенок не замечает машину или мотоцикл, находящиеся вдалеке. Научите его всматриваться вдаль.
6. Учите ребенка оценивать скорость и направление будущего движения машины. Научите ребенка определять, какая машина едет прямо, а какая готовится к повороту.
7. Твердо усвойте сами и научите ребенка, что входить в любой вид транспорта и выходить из него можно только тогда, когда он стоит. Объясните ребенку, почему нельзя прыгать на ходу.
8. Составьте для ребенка "Маршрутный лист" от дома до школы. Помните, необходимо выбрать не самый короткий, а самый безопасный путь. Несколько раз пройдите этот маршрут вместе с сыном или дочерью, убедитесь, что ребенок твердо усвоил этот путь.

# Значение эмоций для формирования положительного взаимодействия ребенка с миром

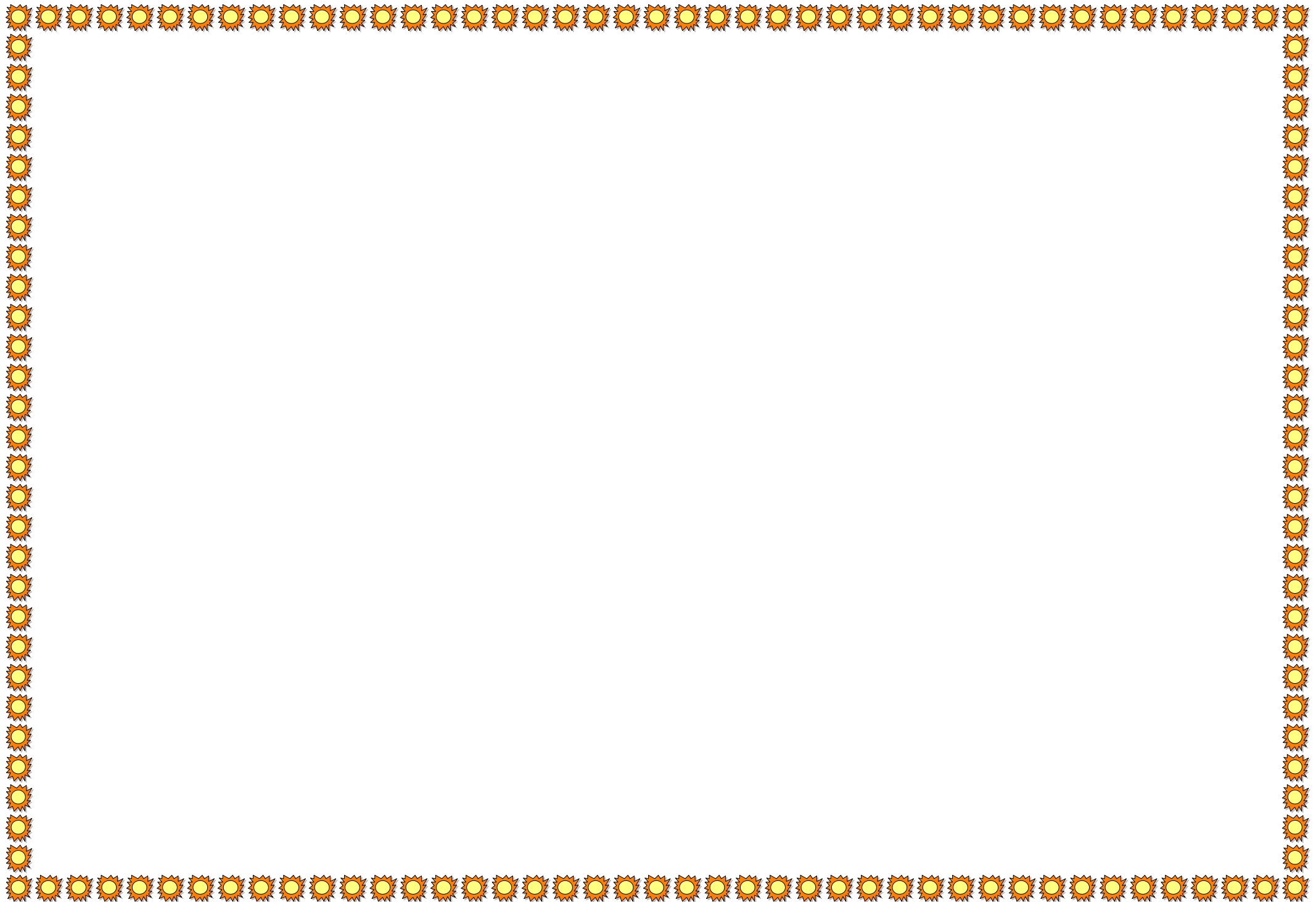
Уважаемые родители! Помните!

1. От повторяющихся знаков приветствия, одобрения, любви и принятия у ребенка складывается ощущение: «со мной все в порядке», «я — хороший». От сигналов осуждения, недовольства, критики появляется ощущение «со мной что-то не так», «я — плохой».
2. Душевная копилка ребенка работает день и ночь. Ее ценность зависит от того, что мы туда бросаем.
3. Даже требования, которые вы предъявляете, должны быть наполнены любовью и надеждой.
4. Научитесь слушать своего ребенка в радости и в горести.
5. Наказывая своего ребенка, оставайтесь рядом с ним, не избегайте общения с ним.
6. Станьте для своего ребенка примером для подражания в проявлении положительных эмоций по отношению к членам своей семьи и другим людям.
7. Обнимайте и целуйте своего ребенка в любом возрасте.
8. Не разговаривайте со своим ребенком с равнодушным и безразличным лицом.
9. Заводите свои красивые, добрые и светлые ритуалы общения, которые сделают вашу жизнь и жизнь вашего ребенка теплее и радостнее.

Ритуалы, которые нравятся детям

1. Перед уходом в школу получить объятие родителей и напутственное слово или жест.
2. Придя из школы, рассказать о своих успехах и проблемах и получить слова поддержки и участия за чашкой чая.
3. В выходной день обсудить прожитую неделю и ее значение для детей и родителей.
4. Посидеть в сумерках при свечах рядом с близкими.
5. На ночь слушать сказку и быть заботливо укрытым.
6. В свой день рождения получать сюрпризы и устраивать их для других членов семьи.
7. Вместе с мамой готовиться к празднику и печь красивый торт.
8. Посидеть с мамой и папой, взявшись за руки, во время своей болезни и попросить у них любимую еду или что-то такое, чего очень давно хотелось.









## ***Уважаемые родители!***

**Летние месяцы – самая благодатная, самая щедрая пора в году.**

**Этот период нужно использовать в основном для укрепления здоровья детей. Ведь летом можно вдоволь накупаться в речке, позагорать на тёплом песочке, поудить рыбу, поиграть в весёлые игры.**

**Летом, как никогда, можно пополнить организм детей витаминами и микроэлементами, полезными для здоровья глаз.**

**Источники этих полезных веществ вокруг нас: в садах – яблоки, груши, сливы; в огородах - овощи.**

**В лесах со временем появятся грибы, ягоды, созреют орехи. Недаром лето называют медовым, яблочным, малиновым.**

**Однако, укрепляя детей физически, не забывайте обогащать их знаниями об окружающем мире.**

**Организуя наблюдения с детьми в природе, расскажите им о том, что наступило лето.**

**Понаблюдайте за состоянием погоды: тепло, холодно, светит солнышко, пасмурно, идёт дождь.**

**Учите детей сравнивать - деревья высокие, а кустарники низкие, трава зелёная, а небо голубое.**

**Рассмотрите божью коровку и жука. Подведите к тому, чтобы дети нашли различия.**

**Понаблюдайте за летающими бабочками и стрекозами, за жизнью тружеников-муравьёв.**

**Загадайте детям загадки**

**Поэкспериментируйте с водой: вода переливается из одной формы в другую, льётся, в ней можно пускать кораблики.**

***Приятного вам летнего отдыха!***

*" Одуванчик"*

*Уронило солнце*

*Лучик золотой.*

*Вырос одуванчик,*

*Первый, молодой.*

*У него чудесный*

*Золотистый цвет.*

*Он большого солнца*

*Маленький портрет*

*(О .Высотская )*

*Голубой аэропланчик сел на белый одуванчик.*

*(Стрекоза).*

*Волосата, зелена, в листьях прячется она.*

*Хоть и много ножек, бегать всё равно не может.*

*(Гусеница).*

*Сок из цветков она берёт*

*И в сотах копит сладкий мёд. (Пчела).*

*Познакомьте детей со свойствами песка и воды .*

*Песок сухой -рассыпается, а из влажного можно слепить разные интересные вещи:  
куличики, дома, сказочный замок.*