*Рекомендации родителям об организации летнего отдыха.*

  Лето – важный  период в жизни ребенка, открывающий дверь в мир природы, дающий малышу, при поддержке  взрослых, уникальную возможность познания, новых открытий, созидания, общения.

     Лето – известно нам как время отпусков, его ждут и дети и взрослые.

     Взрослые имеют большой опыт летнего отдыха в городе и на даче, на берегу реки или моря. Маленькие дети, напротив, такого опыта не имеют и ждут повторения прошлого или новых идей от взрослых: воспитателя в детском саду, родителей в семье. Дошкольникам радостно отдыхать как на юге, где есть море и можно загорать, купаться, играть с водой, так и на даче или в деревне с родителями или бабушкой и дедушкой.

     Как бы ребенок не проводил каникулы, он воспринимает это как лучший способ отдохнуть. Дети обладают достаточной фантазией, чтобы найти себе занятие и не скучать.

     Выбирая для ребенка место для летнего отдыха, следует учитывать особенности его здоровья, нервной системы.

     Отправляясь к южному морю, особенно на короткий период, родителям надо помнить, что такая поездка требует большой перестройки детского организма.

     Детям с ослабленным здоровьем на юге лучше отдыхать и лечиться в специализированных санаториях, где они проходят акклиматизацию и лечение под наблюдением врачей. Пребывание в горах, особенно в местах, где растут сосны, благотворно влияет на сосудистую и нервную систему.

     Но подвижным, эмоциональным детям в сосновых лесах и в горной местности отдыхать и лечиться не рекомендуется, так как эти природные условия приводят к чрезмерному возбуждению их нервной системы. Им больше подходит Анапа или Калининградская область.

     Неорганизованный отдых (т.е. не в санаториях и здравницах) на юге, у моря, как правило, требует больших усилий родителей по выполнению режима и правил питания. Иначе, могут быть неприятные последствия: солнечные ожоги, ухудшения сна, аппетита и, наконец, солнечные и тепловые удары. Следует помнить и о том, что после возвращения домой снова требуется акклиматизация, которая не у всех детей проходит легко.

     Ребенку раннего и дошкольного возраста лучше отдыхать в привычном климате – на природе в загородной местности, т.е. на даче. А там – солнышко ярче, трава зеленее, воздух чище, чем в городе. Ребенок  сможет порезвиться в саду, поесть свежих овощей, ягод, фруктов. Лето в средней полосе России прекрасно, хотя оно короче, чем нам бы хотелось. Так что его надо использовать с максимальной пользой для здоровья ребенка, чтобы он вернулся в город окрепшим, закаленным, загорелым и веселым.

     Ну, а если нет возможности вывезти ребенка из города, можно с пользой провести летние выходные дни. Можно пойти на речку, отправиться  за ягодами и совершить семейный поход в лес. Очень полезно для ребенка совершать недлительные прогулки в парк или сквер. При этом не забывать, что одежда ребенка и взрослых должна быть легкой, проветриваемой, косынка (панама) удобной, обувь по размеру. По ходу прогулки наблюдайте за окружающим. Рассматривая деревья, кусты, обращайте внимание на стволы, ветви, листья. Тонкий ствол дерева (березы, клена, рябины) можно обхватить руками одному, толстый ствол дуба можно обхватить, если всей семьей взяться за руки. Вы получите приятные впечатления, организовав совместную подвижную игру «Раз, два, три – к дереву беги» (каждый раз ведущий называет дерево, которое следует быстро определить и добежать до него).

     Обратите внимание на кору деревьев. Рассмотрите кору на березе. С южной стороны ее кора гладкая, с северной – грубая, с трещинами, наростами.

     Знание этих особенностей помогает человеку ориентироваться в лесу.

     Под деревьями можно найти желуди, шишки, которые пригодятся для создания интересных поделок. Вместе с ребенком полюбуйтесь цветами, прислушайтесь к звукам, которые издают насекомые, наслаждайтесь пением птиц. Встретив на прогулке ручеек, остановитесь, послушайте, как журчит вода, спойте вместе с ребенком песенку воды. Бросьте в воду лист дерева, понаблюдайте за его движением по течению. Объясните ребенку, что растения очищают воздух.

     Дома предложите ребенку зарисовать свои впечатления от прогулки. Из собранных природных материалов смастерите поделки, которыми можно украсить дом или принести их в детский сад.

     Гуляя с ребенком, напоминайте им правила поведения в природе и сами неукоснительно выполняйте их.

     А эти правила очень просты:

-не разбрасывайте фантики, бутылки и другой мусор;

-не рвите и не разрешайте детям бесцельно рвать цветы, лекарственные и другие растения, ломать ветки деревьев;

-не ловите и не позволяйте детям ловить и убивать бабочек, кузнечиков, стрекоз, шмелей, пчел и других насекомых;

-ягоды, орехи собирайте так, чтобы не повредить веточки;

-не позволяйте детям разорять муравейники и птичьи гнезда.

     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.

     Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. А родители обязаны помнить, что солнце хорошо, но в меру! Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребѐнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна. Чем меньше возраст ребѐнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Загорать ребѐнку следует не под прямыми солнечными лучами, а в тени, лучше во время игр и в движении.

     Прекрасное закаливающее средство – купание. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребѐнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. Не допускайте переохлаждения ребенка при купании.

     В воде вместе с ребѐнком обязательно должен находиться взрослый!!!

Берегите жизнь и здоровье своих детей!

Детские cтихи про лето

 Это настоящий фейерверк радостных эмоций и приятных воспоминаний! И хотя до наступления осени остается всего несколько дней, я подумала, почему бы не подарить капельку радости нам всем, опубликовав подборку стихотворений про лето. Ведь вам, конечно же, есть что вспомнить хорошего про уходящие деньки! Может, вы провели лето на даче, воюя с пчелами, комарами и огородом? А может, побывали где-то на заморских пляжах или в горах? А ведь дети воспринимают и запоминают все гораздо эмоциональнее, ярче. Они-то уж точно помнят свои летние приключения! И наверняка с удовольствием прочтут или послушают детские стихи про лето, которые мы для них подобрали.

***Предлагаем выучить!***

**Стих про малину
(Марзия Файзуллина)**
Мы летом в лесу
Собирали малину,
И доверху каждый
Наполнил корзину.
Мы лесу кричали
Все хором: – Спа-си-бо!
И лес отвечал нам:
«Спасибо! Спасибо!»
Потом вдруг качнулся,
Вздохнул... и молчок.
Наверно, у леса
Устал язычок.

**Хороший день
(Шибаев Александр)**
До чего хоpош денёк:
Веет лёгкий ветеpок,
Солнца летнего лyчи
Так пpиятно гоpячи!
И не надо
Hи сапог,
Hи pyбахи,
Hи чyлок,
Hи тyжypки,
Hи калош...
До чего денёк хоpош!

-Почему для всех ребят
Лета не хватает?
— Лето, словно шоколад,
Очень быстро тает!

На что похоже солнце?

На что похоже солнце?
На круглое оконце.
Фонарик в темноте.
На мяч оно похоже,
На блин горячий тоже
И на пирог в плите.
На жёлтенькую пуговку.
На лампочку. На луковку.
На медный пятачок.
На сырную лепёшку.
На апельсин немножко
И даже на зрачок.
Только если солнце мяч —
Почему же он горяч?
Если солнце — это сыр,
Почему не видно дыр?
Если солнце — это лук,
Все бы плакали вокруг.
Значит, светит мне в оконце
Не пятак, не блин, а солнце!
Пусть оно на всё похоже —
всё равно всего дороже!

*Татьяна Бокова*

### Дождик-дождичай

Летний дождик, тёплый душ!
На ветру искрится!
Оставляет море луж,
Чтобы всем напиться!
Летний дождик! Дождичай!
Мы дождались снова!
Лей же, дождик! Выручай
Жителя лесного!
Для лосихи — ручеёк,
Для мышей — росинки,
А для птиц готов чаёк
В ямке на тропинке.
Пьют ладошками кусты,
Капельками — мошки,
А травинки и кусты
Пьют по чайной ложке.
Только быстро летним днём
Лужицы мелеют.
Завтра тоже дождик ждём
Приходи скорее!
Прилетай к нам, дождичай!
Будем пить мы снова
Самый лучший в мире чай
Из дождика лесного!

Татьяна Бокова

Наконец, наступили долгожданные летние каникулы, на улице тепло, солнышко и хочется, чтобы ребенок побольше времени проводил на свежем воздухе. Но как оганизовать его досуг, чем занять ребенка летом на прогулке, чтобы ему было интересно и весело провести время с друзьями? Мы предлагаем подборку самых интересных и веселых подвижных игр для детей на улице летом. Для вашего удобства я разделила все игры на подразделы — игры для детей в детском саду (для дошкольников, деток младшей, средней и старшей группы), для школьников, а также летние игры, в которые могут поиграть подростки.

Жизнь современных детей тесно связана с компьютерными игрушками. Некоторые родители дарят такую технику даже дошкольникам, и нередко, это приводит к тому, что ребёнок не хочет выходить на свежий воздух, чтобы поиграть со своими сверстниками. Ничего хорошего в этом нет – безусловно, малыш развивает логику, скорость реакции и другие важные навыки.

Однако он ограничивает себя в живом общении и движении, столь необходимом для выплеска эмоций и энергии. Посоветуйте своим деткам самые интересные подвижные игры для детей на улице летом на свежем воздухе – это поможет отвлечь их от многочасового времяпровождения перед монитором.