Отдел образования, спорта и туризма Ельского райисполкома

Государственное учреждение образования « Ясли – сад №2 г. Ельска»

Как провести летний отдых

 *Консультация для родителей*

 Автор - составитель

заместитель заведующего по

 основной деятельности

 Солунина Е.М

 Лето – самая подходящая пора для совместного отдыха родителей с детьми. Многие семьи уже ранней весной, как только пригреет солнце начинают планировать проведение отпускных дней. Форма и содержание летнего семейного отдыха определяются материальными возможностями родителей. Именно этот фактор является решающим при выборе « куда поехать».

 Если малышу исполнилось пять лет и он достаточно хорошо закален, можно спланировать совместное путешествие и отдых на море или в горах – впечатления, полученные в этом возрасте, остаются в памяти на всю жизнь. Комплекс оздоровительных мероприятий, связанных с купанием в море или прогулкам по горам, позволит ребенку приобрести необходимый запас жизненной энергии на целый год. Горы и море создают уникальный климат, который является прекрасным профилактическим средством от заболеваний органов дыхания и сердечно – сосудистой системы.

 Необходимо тщательно продумать содержание деятельности ребенка в дороге. Если взрослые решили добираться до места отдыха на автомобиле и поездка достаточно продолжительна по времени, то необходимо предусмотреть кратковременный отдых, во время которого можно «перекусить», выполнить несколько физических упражнений: повороты влево – вправо, круговые вращения руками, « велосипед» сгибание и разгибание ног лежа, приседания, подскоки.

 В поездку на поезде нужно взять настольные игры, дорожные электронные игрушки, книги. В дороге необходимо придерживать привычного рабочего дня, не забывая о физкультминутках. Во время стоянок поезда необходимо выходить с детьми на платформу, чтобы немного подвигаться ( потянуться, попрыгать на месте и с продвижением, побегать на месте, выполнить приседания) подышать свежим воздухом.

 Отдых на море связан, к сожалению, не только с приятными впечатлениями. Он может быть омрачен болезнью ребенка в том случае, если родители не придерживаются принципа постепенности и индивидуализации в подборе средств оздоровления. Солнце и вода могут стать не друзьями, а врагами ребенка. В связи с этим родители должны продумать режим дня и неукоснительно следовать ему, объяснив его целесообразность детям.

 Известно: лучшее время получения солнечных ванн – раннее утро. Поэтому подъем должен быть не позже 8 часов. После легкого завтрака можно сразу спуститься к морю. Утренний часы ( с 9 до 10 часов) – самое оптимальное время для оздоровления. При этом необходимо заранее позаботиться об оборудовании места отдыха: ребенок большую часть времени должен находиться под навесом. В первые дни малышу достаточно 10- 15 минут пребывания на солнце, затем постепенно это время можно увеличить до 20 – 30 минут. При этом рекомендуется пользоваться защитными кремами, эмульсиями, предохраняющими кожу от ожогов. Голова ребенка должна быть всегда покрыта панамой, кепкой, шляпой и т.п. Купание в море для большинства детей связано только с приятными ощущениями, и они готовы долгое время проводить в воде. Поэтому родителям следует дозировать время купания, чтобы избежать переохлаждения и солнечных ожогов.

 Однако некоторые дошкольники испытывают страх перед морской стихией, отказываются даже войти в воду. Родителям не следует насильно затаскивать ребенка в море и этим доводить его до истерики. Лучше предоставить ребенку право самому определить, когда и при каких условиях он сделает первый шаг в воду. А помогут ему плавающие игрушки, ласковый голос мамы, игры с водой, дети, купающиеся рядом. Родители должны рассказать детям о правилах безопасного поведения на море. Помните: нельзя оставлять детей без присмотра в воде.

Чтобы времяпровождение на пляже было содержательным и веселым, можно организовать совместные игры детей с родителями.

 С 11 часов свободное время лучше проводить в тени, где можно почитать, поиграть в спокойные игры, порисовать. Если ребенок отказывается от горячего обеда, не стоит настаивать на меню из трех блюд. Плотный обед можно перенести на более прохладное время( 16.00 -17.00), а в полдень организовать ланч ( второй завтрак) из овощей, фруктов, сока. После 16.00 можно снова пойти на море, а вечером отдохнуть в детском парке, погулять по морским набережным.

 Вечер у моря – прекрасное время для занятий изобразительной деятельностью. Расположившись всей семьей в живописном месте, можно научить малыша видеть прекрасное и создавать красоту своими руками. Для этого нужно прихватить с собой маленькие этюдники, если их нет, можно обойтись альбомом и красками. Или просто посидеть на закате у моря и помечтать.

 Семьи с невысоким материальным достатком могут прекрасно отдохнуть, не уезжая далеко от дома. Главное – сменить городскую квартиру на природу. Например, выехать всей семьей на дачу, в деревню. На дачном участке необходимо оборудовать место для отдыха и занятий спортом. Н даче должны быть настольные игры, комплект изобразительных средств

( фломастеры, краски, карандаши), бумага, пластилин, клей, с помощью которых можно разнообразить совместную деятельность.

Чтобы отдых на даче имел не только оздоровительное, но и познавательное и воспитательное воздействие, родители должны продумать некоторые общественно значимые обязанности для детей. Так, малышу можно поручит «персональную» грядку, куст, деревце, за которыми он будет ухаживать в течение всего сезона – от посадки до сбора урожая. Старшим дошкольникам – кормление домашних животных, мытье посуды, уборку территории т.п.

 Важно не забывать, что летний семейный отдых принесет ожидаемый результат, если будет заранее спланирован и продуман. Только в этом случае от совместного времяпрепровождения получат удовлетворение и родители, и дети.

Литература:

1. Бочарова, Н. Как провести летний отдых// Н. Бочарова –Дошкольное воспитание,2000 №5