

Советы родителям на летний период

Группа «Реченька»

Лето – благоприятный период не только для отдыха и укрепления здоровья детей, но и для их психического развития. В это время года дети с помощью взрослых могут расширить свои представления об окружающем мире, развить внимание, память, наблюдательность, умение сравнивать, обобщать, классифицировать, обогатить словарный запас, а также проявить творческие способности. Всё это очень важно для их эмоционального и нравственного благополучия и подготовки к школьному обучению. Во время совместного досуга **советуем:**

1. Знакомить детей с природными явлениями, происходящими летом в неживой и живой природе. Учить видеть природные взаимосвязи. (Например, тучи на небе, значит, будет дождь. Цветы одуванчика закрыты в пасмурную погоду или вечером и т. п.)

2. Гуляя в парке и лесу, наблюдать за разными представителями животного мира, рассматривать деревья, кустарники, цветущие травы. И обязательно предлагать ребёнку рассказать о том, что он увидел. Что растёт в лесу (в поле, на лугу), кто там живёт? Воспитывать бережное отношение к природе.

3. Рассматривать растения, называть их части: ствол, ветка, лист, цветок, плод, корень, лепесток,. Учить различать и называть несколько видов деревьев и кустарников. Сравнить их, определяя сходство и отличие. Например, сравнить клён и берёзу, ель и сосну, сирень и рябину.

4. Проводить дидактические игры: «С какого дерева лист», «Найди такой же лист», «Узнай и назови» (дерево, куст, на картинке или в природе, «Что лишнее?»).

5. Учить различать и называть несколько видов полевых и садовых цветов. Дидактическая игра на группировку цветов «На лугу – на клумбе».

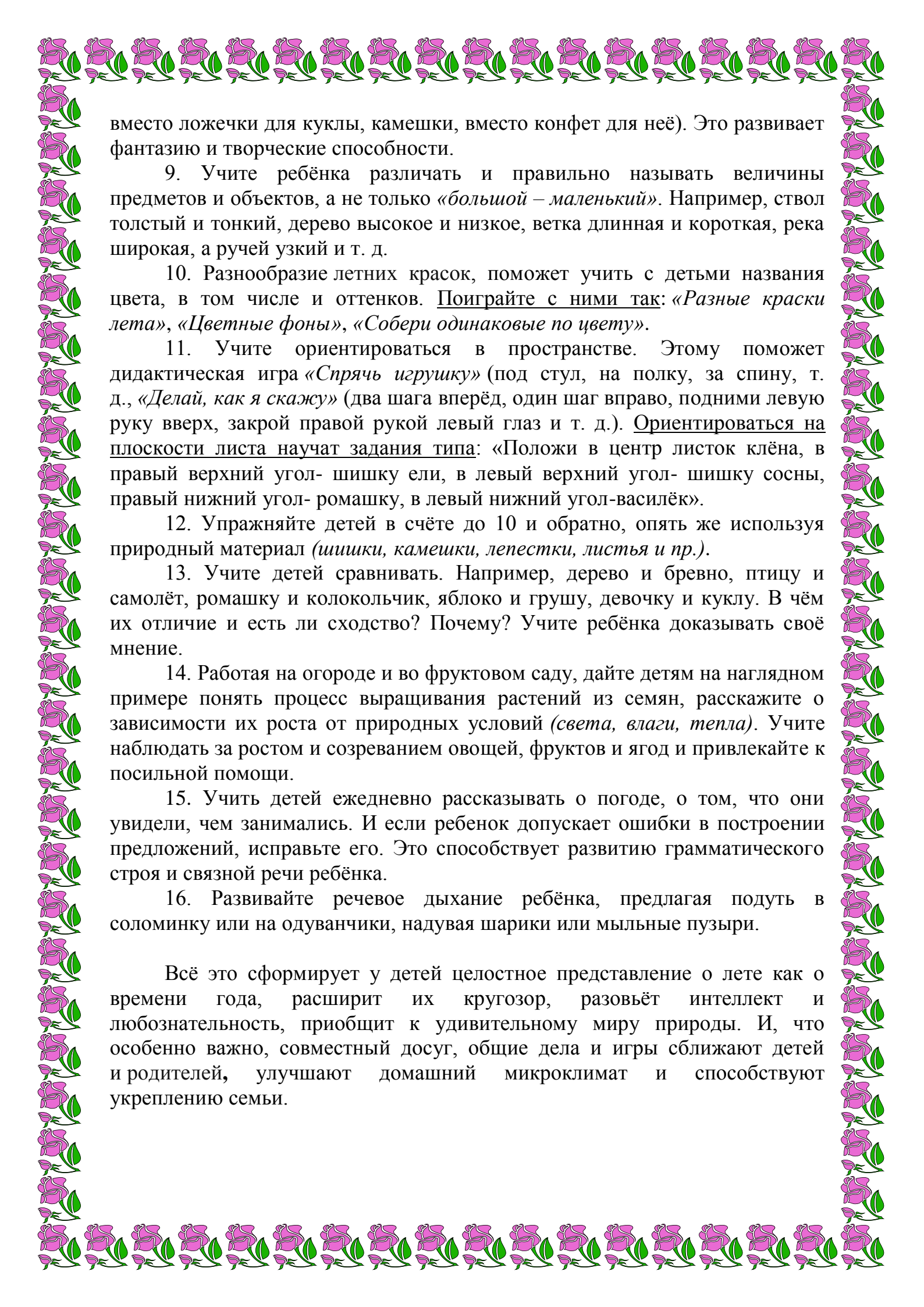
6. Учить стихи о цветах и деревьях: Е. Благинина «По малину», «Рябина», Е. Серова «Колокольчик», «Ландыш», «Кашка», «Одуванчик», И. Токмакова «Ели», «Берёзы», «Сосны», «Дуб», З. Александрова «Букет».

Читать рассказы о растениях и беседовать по их содержанию:

А. Онегов «На лесной поляне», М. Пришвин «Золотой луг» и другие.

7. Отдыхая на реке, озере, море тоже развивайте детскую наблюдательность и умение сравнивать. Чем похожи, чем отличаются эти водоёмы? Объясните, что такое течение, берега, волны, прибой. Наблюдайте с ребёнком за рыбками, чайками.

8. Летом создавайте детям условия для игр с природным материалом (*шишками, камешками, листьями, веточками, песком, глиной и пр.*) Дети учатся использовать предметы - заместители (например, палочку



вместо ложечки для куклы, камешки, вместо конфет для неё). Это развивает фантазию и творческие способности.

9. Учите ребёнка различать и правильно называть величины предметов и объектов, а не только «большой – маленький». Например, ствол толстый и тонкий, дерево высокое и низкое, ветка длинная и короткая, река широкая, а ручей узкий и т. д.

10. Разнообразие летних красок, поможет учить с детьми названия цвета, в том числе и оттенков. Поиграйте с ними так: «Разные краски лета», «Цветные фоны», «Собери одинаковые по цвету».

11. Учите ориентироваться в пространстве. Этому поможет дидактическая игра «Спрячь игрушку» (под стул, на полку, за спину, т. д., «Делай, как я скажу» (два шага вперёд, один шаг вправо, подними левую руку вверх, закрой правой рукой левый глаз и т. д.). Ориентироваться на плоскости листа научат задания типа: «Положи в центр листок клёна, в правый верхний угол- шишку ели, в левый верхний угол- шишку сосны, правый нижний угол- ромашку, в левый нижний угол-василёк».

12. Упражняйте детей в счёте до 10 и обратно, опять же используя природный материал (*шишки, камешки, лепестки, листья и пр.*).

13. Учите детей сравнивать. Например, дерево и бревно, птицу и самолёт, ромашку и колокольчик, яблоко и грушу, девочку и куклу. В чём их отличие и есть ли сходство? Почему? Учите ребёнка доказывать своё мнение.

14. Работая на огороде и во фруктовом саду, дайте детям на наглядном примере понять процесс выращивания растений из семян, расскажите о зависимости их роста от природных условий (*света, влаги, тепла*). Учите наблюдать за ростом и созреванием овощей, фруктов и ягод и привлекайте к посильной помощи.

15. Учить детей ежедневно рассказывать о погоде, о том, что они увидели, чем занимались. И если ребенок допускает ошибки в построении предложений, исправьте его. Это способствует развитию грамматического строя и связной речи ребёнка.

16. Развивайте речевое дыхание ребёнка, предлагая подуть в соломинку или на одуванчики, надувая шарики или мыльные пузыри.

Всё это сформирует у детей целостное представление о лете как о времени года, расширит их кругозор, разовьёт интеллект и любознательность, приобщит к удивительному миру природы. И, что особенно важно, совместный досуг, общие дела и игры сближают детей и родителей, улучшают домашний микроклимат и способствуют укреплению семьи.

Как оздоровить ребенка летом?

Летние каникулы — самое благоприятное время, когда необходимо использовать все имеющиеся возможности для оздоровления ребенка. Летом дети должны быть на свежем воздухе как можно дольше. Прогулки, игры, физкультурные занятия — лучший отдых после учебного года.

Не рекомендуется допускать значительных отклонений в режиме дня: время пробуждения и отхода ко сну должны быть примерно такими, как во время учебного года, или изменены в разумных пределах. Рацион должен содержать достаточное количество молочных и мясных продуктов, свежих фруктов и овощей.

Рекомендации:

Планируйте летний отдых вместе с детьми. При этом помните, что прогулки, игры, физкультурные и спортивные занятия на свежем воздухе должны быть ежедневными.

Максимально оградите ребенка от компьютера или хотя бы сократите пользование им до гигиенически рекомендуемых норм (7 минут — дети до 5 лет; 10 минут — дети 6 лет; 15 минут — ученики начальных классов).

Максимально используйте для укрепления здоровья эффективные и доступные закаливающие средства — солнце, воздух и воду.

Солнце — это тепло, хорошее настроение, здоровье. Однако избыточное облучение солнечным светом имеет отрицательный эффект: солнечные ожоги, расстройства сердечнососудистой системы, дыхания, вялость, раздражительность, головокружение в результате теплового и солнечного ударов. Детям не следует специально загорать на открытом солнце. Гораздо безопаснее, комфортнее — среди зелени, под тентом, по возможности в отдалении от проезжих дорог, промышленных предприятий.

Во избежание перегрева необходимо голову покрыть шляпой, кепкой, панамой. Лучшее время для прогулки — с 9 до 11 часов и с 16 до 18 часов.

Желательно, чтобы дети не лежали на открытом солнце, а играли, бегали, попадая то на солнце, то в тень.

На прогулки необходимо брать с собой минеральную, питьевую в бутылках или кипяченую охлажденную (*но не ледяную*) воду, которую надо пить в небольших количествах маленькими глотками, а также соки или фрукты.

В жаркие дни дети должны носить одежду только из натуральных тканей. В качестве хорошей защиты подойдут вещи из хлопка и льна, лучше отдавать предпочтение цветным тканям (красным, зеленым, желтым, оранжевым, синим, нежели однотонным светлым. Одежда светлых тонов (*в особенности белая*) в большей степени пропускает солнечные лучи. Одежда из химических волокон «не дышит» (*в ней ребенок потеет*) и к тому же пропускает от 13 до 25% излучения.

Во время купания в реке или озере на ребенка действует несколько факторов внешней среды — температура воздуха и воды, ветер, солнце. Кроме того, при купании ребенок активно двигается, задействованы практически все группы мышц. При появлении первых признаков переохлаждения («гусиная кожа», озноб) следует выйти на берег.

Необходимо правильно выбрать надувные средства для маленьких и не умеющих плавать детей: лучше всего использовать надувные жилеты, ни в коем случае нельзя использовать матрац.

Многие дети любят играть на песке около воды. Периодически они сами забегают в воду. Такой вариант — отличная закаливающая процедура. Если вы отдыхаете в деревне или на даче, позвольте ребенку по утрам бегать босиком по росе. Кратковременное воздействие холодной воды на стопы приводит к тому, что сосуды стоп и одновременно сосуды носоглоточной области сужаются, а затем резко расширяются. В результате кровообращение в области носоглотки усиливается, создавая надежную преграду для болезнетворных бактерий и вирусов. Кроме того, хождение по росе считается профилактикой плоскостопия.


В каникулы необходимо позаботиться и о безопасности ребенка. Прежде чем отпустить его кататься на велосипеде, роликовых коньках, убедитесь, что снаряжение исправно, а он хорошо знает, как им пользоваться. Постарайтесь сделать все от вас зависящее, чтобы уберечь ребенка от травм.

Соблюдение перечисленных довольно простых рекомендаций обезопасит летний отдых, сохранит и укрепит здоровье детей.



Проведём
лето
с пользой





Во время прогулки вместе с ребенком понаблюдайте за изменениями, происходящими в природе с приходом лета.

Помогите ребёнку запомнить приметы лета:

- лето — самое теплое время года, потому что солнце летом яркое и жаркое;
- летом дуют теплые ветры и идут теплые дожди;
- дни летом длинные, а ночи — короткие;
- летом люди легко одеваются;
- летом дети много гуляют, отдыхают за городом, ездят на море, купаются и загорают.

Игра «Подбирай слова».

Закончи предложения: подбери как можно больше слов-предметов.


Образец: **Летом в лесу много деревьев: елей, дубов, сосен...**

Летом в лесу можно увидеть много разных животных:...

Летом в лесу растет много грибов:... — и ягод:....

Летом на полянах много цветов:....

Над ними летает много насекомых:....





Во время прогулки понаблюдайте вместе с ребенком за насекомыми.

Предложите рассказать о некоторых из них по данному вами образцу:

Это насекомое — бабочка. Она красивая, яркая, разноцветная. У нее есть тело, головка, лапки, крылья. На голове у нее глазки и усики. Бабочка порхает над цветами и собирает сладкий цветочный нектар.

Игра «Нелепицы».

Послушай предложения, расскажи, чего не бывает. А как должно быть на самом деле?

Муравей живет в улье. Паук собирает нектар с цветов.
Бабочка стрекочет. Муха плетет паутину.
Комар ловит птиц. Шмели строят муравейник.

Игра «Чьи лапки, чья голова?»

У муравья муравьиные лапки, муравьиная голова.

У пчелы — ... лапки, ... голова.

У комара — лапки, ... голова.

У таракана — ... лапки, ... голова.

У паука — ... лапки, ... голова.



Наблюдая за насекомыми, можно поиграть в игры:

« Кого бывает много », « Назови ласково », « Сосчитай от одного до десяти »





Во время прогулки рассмотрите с ребенком цветы, которые растут в лесу, на лугу, на берегу реки. Поиграйте в игры:

Игра «Скажи - какой?»

- Если цветок растёт в саду, то цветок (какой?) - цветок садовый

в поле — полевой

на лугу - луговой

лесу — лесной

растёт весной - весенний

комнате — комнатный

растёт летом — летний

лечит болезни — лечебный

Игра «Чего в лесу (в поле, на лугу, в саду) много?»

- У тебя одна ромашка, а в поле много (чего?)

- В поле много ромашек.

Много: ромашек, одуванчиков, ландышей, васильков, колокольчиков, роз, тюльпанов, гвоздик.

Игра «Сосчитай от одного до десяти»

- Одна ромашка, две ромашки... пять ромашек... десять ромашек (то же самое с другими цветами).

Игра «Назови ласково».

Стебель — стебелек.

Подснежник — ...

Корень — ...

Василек — ...

Лист — ...

Гвоздика — ...

Лепесток — ...

Тюльпан — ...

Цветок — ...

Ромашка — ...

