

# Рекомендации для родителей «С пользой лето проведем!»

Вот и наступило лето. Это прекрасная пора для игр и развлечений, но когда отдых несет в себе и развитие – он становится еще полезнее.

Лето – это масса времени для непринужденных бесед и занятий с ребенком на свежем воздухе. У всех есть возможность гулять с детьми, играть с ними на природе. Важно организовать с детьми игры – полезные для развития, расширяющие кругозор и знания ребенка об окружающей красоте природы.

Гуляя в парке, у реки, да и просто во дворе можно найти множество предметов и объектов живой природы, чтобы их описать, составить предложение, придумать рассказ или развить мелкую моторику.

Полезно проводить разнообразные наблюдения за погодой, сезонными изменениями в природе, растениями, птицами, животными, людьми. Все это нужно комментировать, обсуждать, оформлять в виде беседы. Новые, незнакомые ребенку слова следует объяснять, повторять несколько раз, научить ребенка понятно выговаривать их.

Полезно вслушиваться в звуки улицы: шелест листьев, голоса птиц, звуки ветра, дождя и т.д. это развивает слуховое внимание.

Отдыхая на пляже, либо в парке можно организовать экспериментальные опыты, с изучением свойств воды, песка, травы, росы. Подобные занятия расширяют не только кругозор ребенка, но и пополняют активный словарь существительными, прилагательными, глаголами.

Игры и упражнения можно придумывать взрослому самому и предлагать их ребенку, главное, чтобы любое задание несло в себе поучительную, обучающую цель.

# Возьмите на заметку

**Июнь.** Наступило лето! Природа распустилась, лес, сад, деревья в парке изменились до неузнаваемости, покрылись густыми зелеными листьями. Солнце греет все жарче и жарче, день становится длиннее и птицы поют без умолку. Заколосилась в поле рожь, цветет земляника, шиповник, если увидеть улей, то в нем пчелы собирают мед с пыльцы растений.

**Июль.** Идет сенокос (косят сено), спеет черника, наливаются клубника. А если сходить в лес за ягодами можно набрать целую корзину. Смотри! В парках лежит летом пушистый "белый снег"?! Это цветет тополь, а "летний снег" - это тополиный пух.

**Август.** Вода у берега в озере стала холодней. Это потому, что день стал короче, а ночи длинней. А солнце все равно по-летнему греет. Месяц август дарит нам большой урожай фруктов, овощей и вкусных ягод.

## Пословицы и поговорки о лете

Июньское тепло, милее шубы меховой.

День летний – за зимнюю неделю.

Лето пролежишь, зимой с сумой побежишь.

Люди рады лету, а пчелы цвету.

Не жди лета долгого, а жди лета теплого.

Июль косит и жнет, долго спать не дает.

В августе солнце греет, а вода холодеет.

## Летние загадки

### На лесной опушке

На одной лесной опушке  
Из травы торчали ушки,  
А еще за бугорком  
Проползал колючий ком,  
А еще у ветки клена  
Вертолет летал зеленый,  
А еще из ручейка  
Воду пили облака,  
А еще над самым ухом  
За пчелой гонялись мухи,  
А еще шептал мне ветер,  
Как прекрасно жить на  
свете!

*Сидит под потолком ,  
Кусается тайком,  
Жужжит над ухом,  
Но не муха. (Комар)*

*Про этот гриб все говорят ,  
Что и сырым его  
едят. (Сыроежка)*

*Дождик небо украшал,  
Воду с солнышком мешал ,  
Краски взял семи цветов –  
Разноцветный мост  
готов. (Радуга)*

*Если нет его - небо  
хмурится ,  
Если есть оно - люди  
жмурятся. (Солнце)*

*Когда будет лето  
в полном разгаре,  
Нам дерево это  
"Снежинки" подарит.  
(Тополь)*

# **Поиграйте с детьми:**

## **«Назови деревья».**

Ребенок называет деревья, растущие во дворе ( лесу, парке, деревне). Совместно с взрослым рассматривают ствол, листья, определяют их цвет, форму, размер.

## **«Какая трава?».**

Обратить внимание ребенка на траву, на ее свойства и признаки. Дать ребенку возможность пощупать ее, сравнить между собой.

## **«Аромат».**

Предложить ребенку понюхать различные растения: цветы, траву, листья деревьев, кору. Это развивает чувство обоняния, а если ребенок будет подбирать к каждому аромату прилагательные, то расширится и активный словарь.

## **«Построй фигуру».**

Загорая на пляже или играя в песочнице, предложите ребенку построить замки: высокий, ниже и низкий. Прорисовать окошки определенного количества(формы). Пусть ваш малыш назовет все фигуры, пересчитает окна, двери. Сделает крышу заданной формы и т.д. Это способствует математическому развитию и навыку счета.

## **«Опыты с песком».**

Интересно для детей провести элементарные опыты с песком. Экспериментируйте, добавляя разное количество воды и главное описывайте весь процесс словами, используйте прилагательные и глаголы в зависимости от консистенции песка (сырой, мокрый, жидкий, сухой, лепится, рассыпается и т.д.)

## **«Что видишь?».**

Вы с ребенком по очереди называете определенные объекты природы (например, все зеленые, или круглые и т.п.). «Наоборот». Ребенок в ответ на предложенное вами слово, должен предложить свое, противоположное по смыслу. Например, утро – ночь, солнце – луна, твёрдый - мягкий и т.д.

## **«Четвертый лишний».**

Взрослый называет 4 предмета, три из которых связаны каким-либо признаком, а четвертый из другой категории, ребенок должен выделить лишний предмет и аргументировать свой ответ. Например, снег, дождь, сапоги, град; дерево, цветок, кустарник, камень и т.п.

## **«Назови признак».**

Предложить ребенку назвать признаки лета, воды, растений и т.д.

**Проводя игры и упражнения с детьми, важно, чтобы дети отвечали полным ответом, верно проговаривали слова, правильно строили предложения и могли аргументировать ответ.**

**Старайтесь поощрять ребенка добрым словом, улыбкой, одобрением. Играйте больше, будьте с ребенком позитивны и радуйтесь его успехам. Здорового и полезного вам лета!**

## Несколько простых советов по развитию речи детей 3-4 лет:

**В общении с детьми чаще употребляйте обобщающие слова – понятия** (одежда, обувь, посуда, мебель и т. п.). Например: «Давай расставим посуду на столе. Какой транспорт ты видел на прогулке с папой? Из каких овощей я приготовила салат? Помоги бабушке перебрать ягоды».

**Важно, чтобы ребенок сам анализировал, сравнивал, делал выводы и открытия** и затем уже отражал в речи свои мысли.

*Распространённая ошибка - заучивание этих понятий по картинкам в книгах.* Лучше сделать так, чтобы малыш сам для себя понял, чем отличаются овощи и фрукты, стул от табуретки и т. п. Алгоритм действий примерно такой: внимательно рассмотреть, сравнить, обсудить, и помочь ребёнку самому сделать вывод.

Позднее, нам надо лишь закрепить представления ребенка по ходу жизни, задавая вопросы типа «Отгадай, из каких овощей я сварила суп?», «Какие цветы растут у нас на даче? Можно поиграть с ребёнком в магазин, где ему надо будет выложить овощи и фрукты на разные прилавки. Аналогичным образом можно обсудить с ребенком и другие обобщающие слова (одежда, мебель, посуда и т. д.) и уточнить их.

**Чаще сравнивайте предметы друг с другом.** Например, по дороге в детский сад предложите ребёнку сравнить его куртку и куртку мамы – чем они похожи и чем отличаются (цвет, форму, детали, материал). Сравнить можно всё, что угодно, - дома, транспорт, игрушки, деревья и др. Такие задания развивают не только речь, но его внимание, восприятие, мышление ребенка.

**Помогайте ребёнку, используя наводящие вопросы** (С чего всё началось? Что случилось дальше? Что сказал? Что ты ему ответил? Чем всё закончилось). Можно предложить ребёнку игру «Закончи предложение (мою фразу). Например, «Мне очень понравилось, как... Я расстроился, когда... Сначала малыш будет рассказывать с помощью Вашей помощи, а позднее Вы заметите, что он сам научился строить высказывание.

**Всегда точно называйте все предметы и действия в своей речи.** Вместо того, чтобы сказать «надевай штаны», назовите предмет точно, «надень колготки (или – брюки, джинсы, шорты). Это поможет малышу научиться сравнивать и отличать друг от друга похожие вещи. Рассмотрите вещи в доме. Чем отличаются и чем похожи брюки и джинсы? Чем похожи и чем отличаются панамка и кепка? Чем похожи и чем отличаются стул, табуретка и кресло? Чашка, стакан и бокал? Такие упражнения в повседневной жизни – мощный ключ к развитию мышления и речи малыша.

## Памятка для родителей

по безопасности детей в летний (отпускной) период

**Уважаемые родители, не забывайте, что вашим детям нужна помощь и внимание, особенно в летний период.**

Ежедневно напоминайте своему ребёнку о правилах дорожного движения.

Используйте для этого соответствующие ситуации на улице во дворе. Находясь с малышом на улице полезно объяснять ему все, что происходит на дороге с транспортом, пешеходами. Например, почему в данный момент нельзя перейти проезжую часть, какие на этот случай существуют правила для пешеходов и автомобилей, укажите на нарушителей, отметив, что они нарушают правила, рискуя попасть под движущиеся транспортные средства.

Постоянно напоминайте вашему ребёнку о правилах безопасности на улице и дома.

**Не оставляйте детей без присмотра взрослых.**

Помните! Ребенок берёт пример с вас – родителей! Пусть ваш пример учит дисциплинированному поведению ребёнка на улице и дома.

**Помните, что ваш ребёнок должен усвоить:**

- без взрослых на дорогу выходить нельзя, идешь со взрослым за руку, не вырываешься, не сходи с тротуара;
- ходить по улице следует спокойным шагом, придерживаясь правой стороны тротуара;
- переходить дорогу можно только по пешеходному тротуару на зеленый сигнал светофора, убедившись, что все автомобили остановились;
- проезжая часть предназначена только для транспортных средств;
- движение транспорта на дороге регулируется сигналами светофора;
- в общественном транспорте не высовываться из окон, не выставлять руки и какие-либо предметы.

# Берегись клещей!



В апреле - мае появляются клещи, которые, выбравшись из нагретой земли, «заселяют» траву и кустарники.

Попав на человека, насекомое находит открытый участок тела с тонкой кожей, прокалывает её и присасывается к ранке.

Размер клещей не более 3 мм.  
Так стоит ли их бояться?  
Да! **Клещи опасны** тем, что могут переносить болезни, угрожающие жизни человека.

## Как защитить себя от клещей

1. Отправляясь в лес, обязательно надень головной убор или одежду с капюшоном, убери туда волосы.
2. Надевай спортивные брюки, которые лучше заправить в носки, и высокую обувь.
3. Верхняя одежда (рубашка, батник, курточка) желательна светлая, с плотно прилегающими к рукам манжетами.
4. Придя домой тщательно осмотри себя, лучше - с кем-нибудь из взрослых.

## Запомни!

Если клещ обнаружен - срочно обратись в поликлинику. Не пытайся вытащить клеща самостоятельно! Если часть клеща останется в теле, это может вызвать воспалительную реакцию.

## Первая помощь ребенку при укусах насекомых



Летом нас и наших малышей подстерегают такие неприятности, как укусы насекомых. Как оградить детей от негативных последствий укусов? Как избежать аллергических реакций?

Укусы насекомых — комаров, пчел, ос, шершней, слепней, блох, клещей и пауков особенно распространены среди детей, которые часто находятся на улице. Обычно укус вызывает появление красного пятна с небольшой ранкой, иногда кровотокашей, а также небольшую опухоль.

Вши обычно распространяются при тесном контакте людей. Это — мелкие насекомые, они двигаются быстро и часто неразличимы невооруженным глазом. Их яйца выглядят как белые или серые крошки на одежде или на волосах. Сами укусы не слишком болезненны, почти не заметны, но они вызывают интенсивный зуд, и ребенок может поцарапать кожу при расчесывании.

На месте укусов появляется гной, распухают и размягчаются лимфатические узлы. Если расчесанных участков много, у ребенка может повыситься температура.

Блохи вызывают появление красноватых пузырьшков на руках, ногах, шее или на закрытых частях тела, соприкасающихся с трущейся одеждой. Укусы клещей часто напоминают крупные родинки, на них часто и удерживается насекомое. Лосиные клещи меньше обычных клещей, они похожи на небольшие темные пузырьки.







# Правила поведения с жалящими насекомыми



Укусов пчел, ос и шмелей можно избежать, если:

- ▶ не будете играть среди цветов;
- ▶ будете помнить, что нельзя махать руками, гоняться и пытаться поймать этих полосатых насекомых;
- ▶ не есть на улице сладости, привлекающие насекомых;
- ▶ не посещайте мест возможного скопления жалящих насекомых.



Чтобы избежать укуса комаров, необходимо соблюдать

некоторые меры предосторожности:

- ▶ надо повесить москитные сетки на окна;
- ▶ выходя из дома на прогулку, наносите на кожу средства, отпугивающие насекомых.





# ПОЛЬЗА ВОДЫ



Стимулирует  
иммунную систему

Освобождает разум

Подтягивает кожу

Повышает  
бдительность

Ускоряет  
метаболизм

Предотвращает  
простуду

Стимулирует  
анти-депрессивные  
гормоны

Уменьшает  
выпадение волос



Расслабляет  
мышцы

Снижает  
усталость

Открывает поры  
и очищает кожу

Выводит токсины

Уменьшает  
беспокойство

Освобождает  
от заложенного носа

Снижает  
головную боль

Уменьшает  
отечность

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ



*Купайтесь только на оборудованных пляжах. Не перегревайтесь и не переохлаждайтесь. Купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19°C, воздуха 20-25°C.*

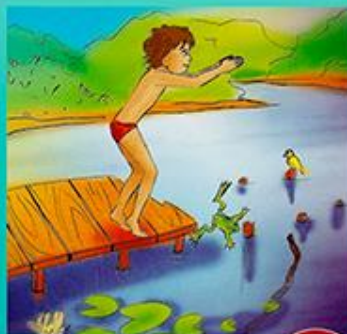
*Не заплывайте далеко, особенно за буйки. Можно не рассчитывать своих сил. Если вы почувствовали усталость, не стремитесь быстрее доплыть до берега. Перевернитесь на спину и, поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, «отдохните» на воде.*



*Катаясь на лодке, обязательно пользуйтесь спасательными жилетами. Нельзя допускать шалости во время движения лодки – это опасно для жизни! Нельзя садиться на борт лодки и перегибаться через него. Нельзя раскачивать лодку - она может перевернуться.*



*Если во время купания вас застала гроза, немедленно выйдите из воды и отойдите как можно дальше от берега.*



*Не прыгайте в воду с сооружений, не приспособленных для этого, и в местах, где вы не знаете глубину и состояние дна.*



*Не допускайте шалостей на воде: подплывать и хватать за ноги купающихся, «топить», шутя звать на помощь.*



*Очень осторожно плавайте на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести очень далеко от берега, волной – захлестнуть, из них может выйти воздух и они утонут. Не плавайте на надувных матрацах при сильном ветре!*

# Нужно детям закаляться

Возникают вопросы: как уменьшить болезни детей, как найти время для закаливания и с чего начать?

Вот некоторые рекомендации:

- умывание утром прохладной водой;
- купание в открытом водоёме (реке, море и т.д.);
- мытьё ног вечером холодной водой (лучше начинать в тёплый период года);
- обтирание рукавичкой понижая температуру воды с комнатной на 2 градуса;
- обливание ног контрастными водами;
- ходьба по "солевой дорожке" (намочить полотенце в солёном растворе) после сна;
- сон с доступом свежего воздуха;
- обтирание полотенцем смоченным в холодной воде (после обтереть сухим);
- обливание холодной водой (ежедневно), после этого растирание сухим полотенцем;
- ходьба босиком (по дому и улице).



Как закаливать,  
решайте сами!  
Можно выбрать  
несколько вариантов.  
Главное -  
систематичность!

Инна ЧУГАЙ

# Кто с панамками не дружит – солнечный удар заслужит!



## Загадка

На тарелке колобок –  
Золотой горячий бок.  
А тарелка голубая –  
Не видать конца и края.

*(одна из enigmas)*

## Когда на улице очень жарко:

▶ не проводи много времени на пляже и старайся сидеть в тени;

▶ обязательно носи панамку или кепку, чтобы солнце не напекло голову;

▶ надевай лёгкую светлую одежду и открытую обувь;

▶ не гуляй слишком долго, ты можешь перегреться и заболеть;

▶ если вдруг почувствуешь себя плохо, сразу сообщи об этом взрослым;



▶ выходя из дома, не забудь захватить бутылочку с водой и пей почаще.



Что ты возьмёшь с собой на прогулку солнечным летним днём?



Рисовала Светлана РЫЖИКОВА



Дорисуй по точкам. Что получилось? Как ты думаешь, зачем нужен этот предмет?



# АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

## Витамин А

Улучшает зрение  
и иммунитет.



### Где найти?

В молоке, яйцах,  
сливочном масле,  
печени, рыбьем жире.

## Витамин С

Защищает от простуды,  
укрепляет зубы, кости  
и сосуды.



### Где найти?

В citrusовых фруктах,  
смородине, клюкве,  
бруснике, капусте,  
луке, картофеле.

Нам с компанией полезной  
Познакомиться пора,  
Ведь она нас от болезней  
Защищает на ура!

Витамины помогают  
Стать сильнее и бодрей  
И здоровье укрепляют!  
Где найти таких друзей?

## Витамин D

Необходим для роста  
организма, особенно  
костей и зубов.



### Где найти?

В рыбе, сливочном масле,  
яйцах, свежей зелени.  
Вырабатывается  
под воздействием  
солнечных лучей.

## Витамины группы В

Помогают при стрессе  
и травмах.



### Где найти?

В злаках, крупах, орехах,  
моркови, капусте,  
яблоках, шиповнике,  
печени, яйцах.

## Витамин Е

Выводит из организма  
вредные вещества  
и укрепляет иммунитет.



### Где найти?

В свежих фруктах и овощах,  
зёрнах злаков,  
растительных маслах.

Нужно правильно питаться,  
Чтоб был крепким организм,  
Чаще спортом заниматься,  
Сохраняя оптимизм,  
Спать спокойно, полноценно,  
И на воздухе гулять,  
И без лени непременно  
Распорядок соблюдать!



Распорядок дня



Полноценный сон



Правильное питание



Свежий воздух



Спорт



Хорошее настроение

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ

## мыть руки перед едой

многие заболевания детей раннего возраста вызваны бактериями и вирусами, попадающими с пищей, водой, или с грязных рук. Обучение детей простым гигиеническим навыкам уменьшит заболеваемость. Многие заболевания детей можно предупредить, если соблюдать санитарно-гигиенические правила и нормы, правила личной гигиены.



## кушать следует аккуратно

мелкими кусочками, не набивая рот под завязку, чтобы потом невозможно было прожевать. Пищу надо пережевывать медленно и тщательно, не чавкая и не разбрызгивая еду. Разговаривать с полным ртом некрасиво и неудобно. Не стоит злоупотреблять разговорами за едой. За стол садятся в первую очередь для принятия пищи, а не для развлечений.

## нельзя баловаться за столом

это диктуется элементарными правилами безопасности. Нельзя играть со скатертью или раскачиваться на стуле, это чревато разбиванием посуды, травмами и ушибами. Кроме того, ребенок может ошпариться горячими напитками (чай, кофе). Для игр существуют детские комнаты.



# Профилактика кишечных заболеваний

Кишечные заболевания - это группа серьезных болезней, предупреждение которых непосредственно зависит от санитарной культуры, соблюдения самых элементарных правил личной гигиены. Напомним их.

**ПРАВИЛО ПЕРВОЕ:** тщательно мыть руки перед приготовлением пищи, перед едой, после туалета.

**ПРАВИЛО ВТОРОЕ:** овощи, ягоды, фрукты перед едой хорошо промывать проточной водой и ошпаривать кипятком.

**ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ:** предохранять от загрязнения пищевые продукты, которые используются без предварительной тепловой обработки.

**ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ:** соблюдать чистоту, бороться с мухами. Мусорные ведра держать закрытыми, ежедневно опорожнять их и периодически дезинфицировать.

**ПРАВИЛО ПЯТОЕ:** Воду, взятую не из водопровода, перед употреблением обязательно кипятить.

**ПРАВИЛО ШЕСТОЕ:** при первых же признаках желудочно-кишечного заболевания — боли в животе, тошнота, рвота, слабость, понос, повышение температуры - немедленно обращаться к врачу. Чем раньше начато лечение, тем меньше риска для здоровья заболевшего и здоровья окружающих.

**ПРАВИЛО СЕДЬМОЕ:** не заниматься самолечением.

Выполнение этих правил поможет Вам избежать заражения кишечными инфекциями и сохранить здоровье.







# Пищевые отравления.

Летом мало кто из родителей удерживается от соблазна напоить ребенка парным молоком или угостить его немывтыми ягодами из сада, овощами с огорода. Парное молоко очень вредно для маленьких детей, поскольку в отличие от молока, прошедшего тепловую обработку и стерильно упакованного, оно может вызвать не только кишечные расстройства, но и инфекционные заболевания.

Такие ягоды, как клубника, малина и земляника необходимо мыть особенно тщательно. Немытая или плохо промытая зелень "со своего огорода" может привести к развитию у ребенка болезни.

Даже обычные для ребенка продукты питания в жаркое время года быстро портятся, а срок их хранения сокращается.

Недопустимо поить ребенка сырой водой, даже родниковой или после очистки через фильтр.

## • Как избежать пищевого отравления:

- Мойте руки до и после того как дотронулись до пищи.
- Горячую пищу следует разогревать и подавать в горячем виде. Готовьте мясо и молочные продукты при температуре не ниже 70 градусов.
- Скоропортящиеся продукты можно держать не в холодильнике - при комнатной температуре (около 20 градусов) - не более 2-х часов. Если в жару вы отправились на пикник, то время хранения продуктов снижается до 1 часа.
- После соприкосновения с сырым мясом посуду необходимо вымыть самым тщательным образом, а разделочную доску лучше отдраить жесткой губкой.
- Во время приготовления и разогрева пищи в микроволновой печи периодически помешивайте ее или пробуйте, взяв продукт из разных мест, т.к. температура в СВЧ распределяется недостаточно равномерно.
- Перегретый автомобиль превращается в настоящий инкубатор микробов. Продукты можно держать в машине не дольше, чем время таяния мороженого.



## БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ДВОРЕ

**Во дворе ребёнок всегда должен быть под присмотром взрослых.**

- Карусели, тяжелые качели, высокие лестницы, горки, канатные дорожки – частые причины детских травм. Научите детей простым правилам поведения на детской площадке.
- Постоянно контролируйте состояние игровых и спортивных площадок. Проверяйте, как закреплены спортивные снаряды: футбольные и хоккейные ворота, баскетбольные щиты, турники и др.
- С целью предупреждения травм у детей своевременно устраняйте неисправности своими силами или информируйте о сломанном оборудовании ответственных лиц, предупредив других родителей и их детей.



## БЕЗОПАСНОСТЬ У ВОДОЁМОВ

- Научите ребёнка плавать.
- Не оставляйте детей без присмотра у открытых водоёмов.
- Объясните, что водоём – источник опасности и что нельзя играть в тех местах, где возможно падение в воду.
- Расскажите, что нужно купаться только в специально оборудованных местах.
- Находясь с детьми у водоёма, проверьте, нет ли на берегу битого стекла, острых камней и других опасных предметов.
- Не позволяйте ребёнку нырять, отплывать далеко от берега. Пресекайте шалости детей на воде.
- Внесите в телефоны детей номер Единой службы спасения 112.
- Объясните ребёнку, что уходя из дома, он должен быть на связи с близкими людьми, сообщать, где и с кем он находится, когда вернётся.



**Безопасность детей –**

# Пусть лето будет безопасным

