

Рекомендации для родителей «Лето – в удовольствие!»

Уважаемые родители, для того чтобы летний отдых принес только удовольствие Вам и Вашему ребенку приведем несколько полезных рекомендаций:

- ✓ если Вы решили заниматься со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка;
- ✓ следует помнить, что выезжая за город, или путешествуя по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления;



✓ всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол. Лето – это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий учебный год;

✓ старайтесь соблюдать режим дня, иначе очень трудно к нему возвращаться в сентябре. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление. Ребенок должен спать не менее 10 часов;

- ✓ следите за питанием ребенка. Мороженое, газировка, фаст-фуд не принесет здоровья Вашему ребенку;
- ✓ планируя экскурсию на отдыхе, обсудите с ребенком заранее, как он к этому относится. если реакция негативна, попробуйте найти компромисс. Попробуйте найти другую экскурсию, которая интересна и Вашему ребенку. Советуйтесь с ребенком, будьте внимательным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения (внимание, уважение, понимание);
- ✓ собираясь на отдых с компанией, старайтесь брать людей своего круга, которые разделяют Ваши интересы, со схожими материальными уровнями. Оптимально ехать на отдых со схожим составом семьи. Одинаковые заботы, одинаковые проблемы, взаимопомощь, уход за детьми.



Помните!

Отдых – это хорошо.

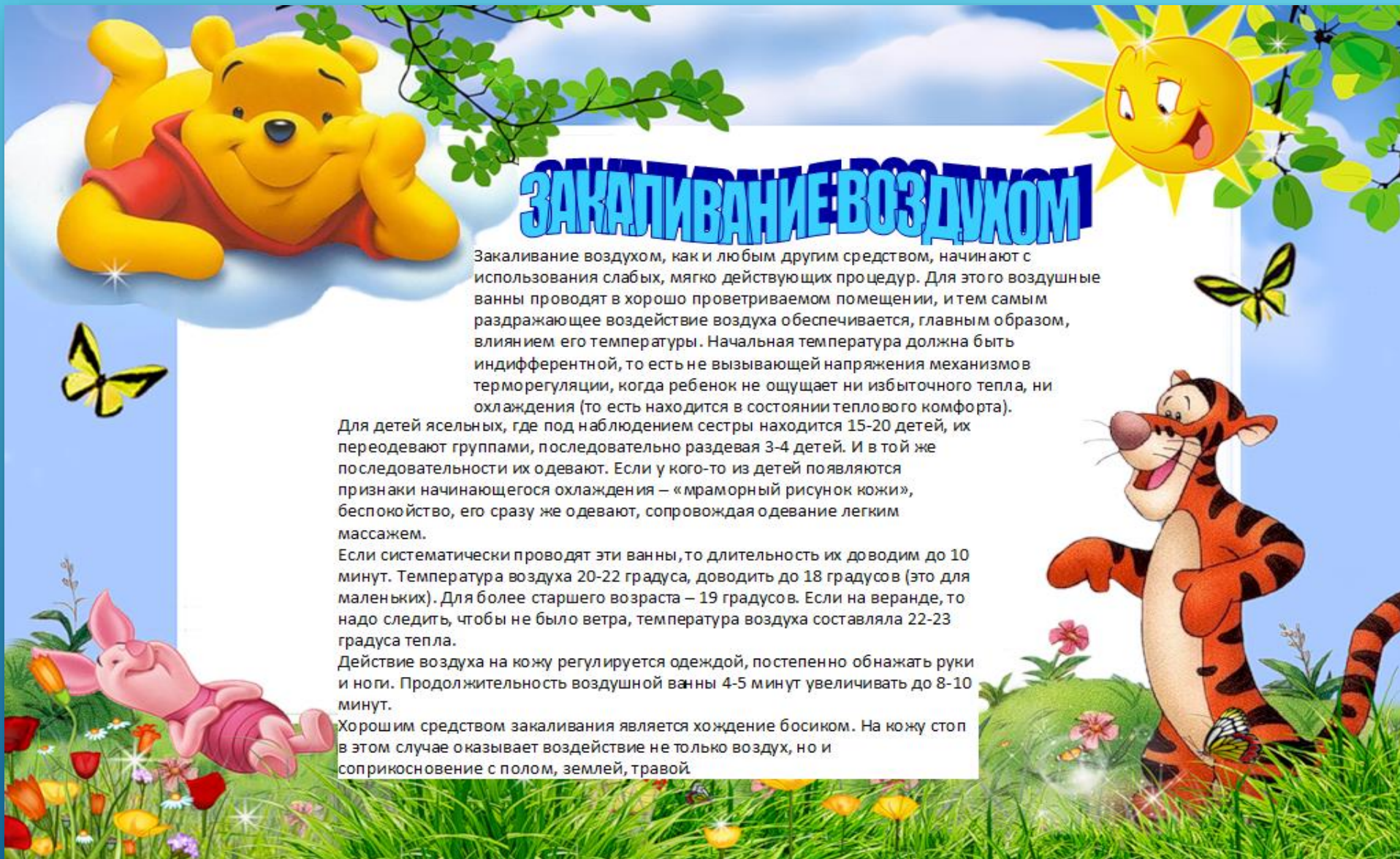
Солнце – это прекрасно.

Морской воздух и купание – это хорошо.

Неорганизованный отдых – плохо!

Отсутствие тени – плохо!

Многочасовое купание – плохо!



ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

Закаливание воздухом, как и любым другим средством, начинают с использования слабых, мягко действующих процедур. Для этого воздушные ванны проводят в хорошо проветриваемом помещении, и тем самым раздражающее воздействие воздуха обеспечивается, главным образом, влиянием его температуры. Начальная температура должна быть индифферентной, то есть не вызывающей напряжения механизмов терморегуляции, когда ребенок не ощущает ни избыточного тепла, ни охлаждения (то есть находится в состоянии теплового комфорта).

Для детей ясельных, где под наблюдением сестры находится 15-20 детей, их переодевают группами, последовательно раздевая 3-4 детей. И в той же последовательности их одевают. Если у кого-то из детей появляются признаки начинающегося охлаждения – «мраморный рисунок кожи», беспокойство, его сразу же одевают, сопровождая одевание легким массажем.

Если систематически проводят эти ванны, то длительность их доводим до 10 минут. Температура воздуха 20-22 градуса, доводить до 18 градусов (это для маленьких). Для более старшего возраста – 19 градусов. Если на веранде, то надо следить, чтобы не было ветра, температура воздуха составляла 22-23 градуса тепла.

Действие воздуха на кожу регулируется одеждой, постепенно обнажать руки и ноги. Продолжительность воздушной ванны 4-5 минут увеличивать до 8-10 минут.

Хорошим средством закаливания является хождение босиком. На кожу стоп в этом случае оказывает воздействие не только воздух, но и соприкосновение с полом, землей, травой.

Важные правила в летний период

1. Используйте лето для закаливания и оздоровления детей.
2. Не забывайте о соблюдении режима дня ребенка в летний период.
3. Не лишайте его дневного сна.
4. Следите за рационом питания и свежестью продуктов, т. к. в летний период многие из них быстро портятся.
5. Включайте в рацион питания ребенка больше свежих фруктов, овощей, ягод. Помните, что употреблять немытые продукты нельзя.
6. Давайте ребенку четверть стакана воды за 15 минут до приема пищи, чтобы повысить аппетит и утолить жажду.
7. Не забывайте брать с собой воду, отправляясь с ребенком на длительную прогулку или в поход. Помните, что употреблять воду из случайных источников нельзя.
8. Не забывайте надеть ребенку головной убор, отправляясь на прогулку или в детский сад.
9. Одевайте ребенка в соответствии с температурой воздуха.
10. Наблюдайте за состоянием ребенка при длительном пребывании на открытой площадке при солнечной погоде. Если ребенок пожаловался на плохое самочувствие, переместитесь с ним под навес или в тень.

Уважаемые родители!

Разъясните вашему ребенку основные правила поведения на воде:

Купайся только в разрешенных местах.

Не купайся в одиночку в незнакомом месте.

Не заплывай за буйки.

Пользуйся надувным матрасом (кругом) только под присмотром взрослых.

Держись поближе к берегу, чтобы в любой момент можно было коснуться ногами дна.

Никогда не зови на помощь в шутку – в другой раз, когда помощь действительно понадобится, все подумают, что ты опять шутишь.

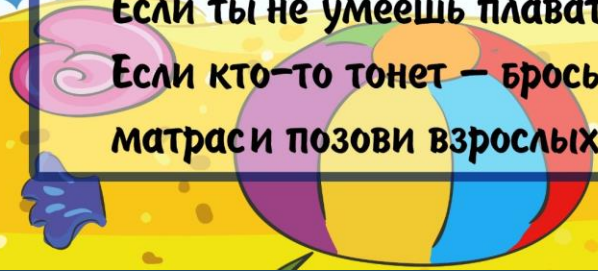
Не шали в воде. Не окунай друзей столовой и не ставь им подножки.

Не купайся подолгу, чтобы не переохладиться и не заболеть.

Не стой на обрывистом берегу или на краю причала.

Если ты не умеешь плавать, не бросайся на помощь.

Если кто-то тонет – брось ему спасательный круг, надувную игрушку или матраси позови взрослых.



Здравствуй, ЛЕТО!

Сколько солнца! Сколько света!
Сколько зелени кругом!
Что же это? Это ЛЕТО
Наконец спешит к нам в дом.
Певчих птиц разноголосье!
Свежий запах сочных трав,
В поле спелые колосья
И грибы в тени дубрав.
Сколько вкусных сладких ягод
На поляночке в лесу!
Вот наемся я и на год
Витаминов запасу!
Накупаюсь вволю в речке,
Вволю буду загорать.
И на бабушкиной печке
Сколько хочешь буду спать!
Сколько солнца! Сколько света!
Как прекрасен летний зной!
Вот бы сделать так, что лето
Было целый год со мной!

Т. Бокова



Пословицы и поговорки о лете

Летний день год кормит.
Лето работает на зиму, А зима на лето.
Лето-припасиха, а зима-подбериха.
Весна красная, а лето страдное.
Летом всякий кустик ночевать пустит.
Летний день за зимнюю неделю.
Готовь сани летом, а телегу зимой.
Летом пролежишь - зимой с сумой побежишь.
Всем лето пригоже, да макушка тяжела.
В страду одна лишь забота - не стала бы работа.
Лето родит, а не поле. Лето у ворот - поглядывай в огород.
Лето устали не знает.
Люди рады лету, а пчелы - цвету.
Не жди лета долгого, а жди теплого.
Одним днем лето не опознаешь.
Прошло лето - пройдет и зима.
Плясала бы баба, да макушка лета настала.
Что летом урожается, все зимой сгложается.



A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of white daisies with yellow centers and various colorful butterflies (orange, blue, and yellow) flying among them.

Июнь

И. Захарова

**К нам июнь приходит летом
Солнцем ярким в небесах.
Лесом, зеленью одетым
И веночком в волосах.
Он приходит к нам с цветами.
Птичкой звонко пропоёт.
На лугах резвится с нами.
И гулять нас в лес зовёт.**

**Долгожданная пора!
Детвора кричит: «Ура!»
Что ж за радость это?
Наступило... (лето).**

**Раскудрявились березы
И забыли про морозы,
Зацвели цветы в саду,
Утки крикают в пруду,
Посадили огород.
Что за месяц-то идет?
(Июнь)**



**Солнце обжигается,
От жары все маются,
Что за месяц это
В середине лета?
(Июль)**



**Ночь длиннее, день короче,
Дождь все чаще землю мочит,
Спеют яблоки и груши,
Варят ягоды и сушат –
Заготавливают впрок –
Скоро лету выйдет срок!
Что за месяц? Угадай,
А потом сентябрь встречай!
(Август)**





Я рисую лето –
А какого цвета?
Красной краской –
Солнце,
На газонах розы,
А зеленой – поле,
На лугах покосы.
Синей краской – небо
И ручей певучий.
А какую краску
Я оставлю туче?
Я рисую лето –
Очень трудно это...

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.



1 июня

Международный День Защиты детей

Сегодня ваш праздник, ребята!
Все дети огромной земли
Друг и другу спешат с поздравлением,
Желая здоровья, любви!
И мы вам, родные, желаем -
Растите и радуйте нас!
Пусть сбываются ваши желанья
И мир будет добрым для вас!
Мы, взрослые, вам обещаем,
Во всем помогать, защищать,
И, в сердце надеясь, мечтаем
Счастливыми вас воспитать!



Песочница

Посреди двора - гора.
На горе идет игра.
Прибегайте на часок,
Залезайте на песок:
Чистый, желтый и сырой.
Хочешь - рой,
А хочешь - строй,
Хочешь - кулкам испеки
Золотые пирожки.
Приходите к нам, ребята!
Не забудьте взять лопаты,
Экспанаторы, совки,
Ведра и грузовики!

В. Берестов



Теплый, длинный-длинный день,
В полдень – крохотная тень,
Зацветает в поле колос,
Подает кузнечик голос,
Дозревает земляника,
Что за месяц, подскажи-ка?
(Июнь)

Жаркий, знойный, душный день,
Даже куры ищут тень.
Началась косьба хлебов,
Время ягод и грибов.
Дни его – вершина лета,
Что, скажи, за месяц это?
(Июль)

Листья клена пожелтели
В страны юга улетели
Быстрокрылые стрижи.
Что за месяц, подскажи?
(Август)



Посмотрите, каковы!
Летом созреваем,
Мы из листиков, травы
Головой киваем,
Объеденье-шарики,
Красные фонарики. (Ягоды)

Ой, в июне снегопад!
Хлопья белые летят!
С веточек они слетают,
Но на солнышке не тают.
Это вовсе не снежок.
Ты узнал его, дружок? (Тополиный пух)

Посмотрите: с неба летом
Полетели льдинки!
Освежили белым цветом
Травку и тропинки.
Туча черная пришла,
Эти льдинки принесла. (Град)



Я сверкаю тут и там
В небе грозном.
А за мною по пятам
Поспевает гром. (Молния)

Он песчаный, ждет нас летом,
Светят теплые лучи.
И на берегу прогреетом
Дети лепят куличи. (Пляж)

Долго мы сидим в избе -
В теплой тесной скорлупе.
А как вылупляемся,
Быстро оперяемся. (Птенцы)

Их сплетаем очень ловко
Мы из одуванчиков.
Надеваем на головки
Девочкам и мальчикам. (Венки)



Загадки о лете

Солнце печёт, Липа цветёт.
Рожь поспевает, Когда это
бывает? (Лето)

Желтый солнечный глазок,
Белоснежный лепесток.
То не роза и не кашка,
Что же за цветок? (Ромашка)

Раскудрявились березы
И забыли про морозы,
Зацвели цветы в саду,
Утки крикают в пруду,
Посадили огород.
Что за месяц-то идет? (Июнь)

Что выше леса, Краше
света, Без огня горит?
(Солнце)

Солнце обжигается,
От жары все маются,
Что за месяц это
В середине лета? (Июль)

Ночь длиннее, день короче,
Дождь все чаще землю мочит,
Спеют яблоки и груши,
Варят ягоды и сушат -
Заготавливают впрок -
Скоро лету выйдет срок!
Что за месяц? Угадай,
А потом сентябрь встречай! (Август)



**Почему для всех
ребят**

Лета не хватает?

**-Лето, словно,
шоколад,**

Очень быстро тает!

**Спасибо за
внимание!**