

Рекомендации для родителей «Скоро лето»



Уважаемые родители!

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 игр и занятий с ребенком на свежем воздухе. У всех есть возможность гулять с детьми, играть с ними на природе. Ознакомление с окружающим миром становится как никогда близким к природе, особенно на прогулках в парке или на речке. Поэтому очень важно, чтобы родители не только с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем, но и ответственно отнеслись к теме безопасности летнего отдыха. Необходимо помнить, что играть, веселиться, купаться, плавать, загорать полезно для здоровья только в том случае, если соблюдать определенные правила и рекомендации.

- ✚ Больше времени проводить на открытом воздухе, по возможности весь день. При плохой, дождливой погоде прогулки могут быть кратковременными, но частыми.
- ✚ Не нарушать режим сна ребенка. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление. Ребенок должен спать не менее 10 часов. Дневной сон желательно организовывать на воздухе.
- ✚ Соблюдайте питьевой режим. Летом, в жару, у детей повышается потребность в жидкости. Об этом надо помнить и всегда иметь в запасе достаточное количество питья. Питьё предлагается детям в виде свежей кипячёной воды, отваров шиповника, овощей, несладких соков, бутилированной воды.
- ✚ Солнце - добрый друг для детского здоровья! Но не стоит забывать, что длительное пребывание на солнце приводит к перегреву (тепловому удару, вызывает сильные ожоги наиболее чувствительных участков кожи). При этом температура у ребенка

порой поднимается до 40С. Пребывание на солнце необходимо дозировать. Нежелательно, чтобы ребенок загорал лежа, пусть он играет, двигается. Наличие головного убора строго обязательно. Наиболее подходящее время для загара - первая половина дня.

- + Важно правильно одевать ребенка. Одежда, обувь и головной убор должны давать возможность телу «дышать», не сковывать движения, быть удобными и выполнять защитную функцию.
- + Очень полезно позволять детям ходить босиком. Родители должны быть уверены в безопасности территории, чтобы избежать риска травм и порезов.

Совместный семейный отдых принесет массу положительных эмоций и оставит лучшие воспоминания

Возьмите на заметку!!!

Прочитайте ребенку стихотворение:

Поезд «Дары лета»

Словно поезд мчится **лето**,
Все распроданы билеты –
Едет летний поезд к нам
По полям и по лесам.
Громко паровоз гудит –
Заяц серый в нем сидит.
Он не клоун, не артист –
Он ушастый машинист!

Посмотрите развивающие мультфильмы:

- + «Каникулы Бонифация»
- + «Трям! Здравствуй!»
- + «Каникулы в Простоквашино»
- + «Лето кота Леопольда»
- + «Паровозик из Ромашкова»
- + «Дед Мороз и лето»

Нарисуйте с ребенком «Летний поезд»

Черным карандашом нарисуйте шпалы - короткие вертикальные полосы и дым из трубы паровоза – завитки

Дидактическая игра «Подбери цветку серединку»

К каждому цветку подбери серединку точно такого же цвета, как лепестки.

Динамическая пауза:

Хорошо **летом на речке**. Солнышко греет, а речка течёт, песенку поёт: «Ссс...». Спойте песенку водички. Ой, а кто это над ухом пищит? «Ззз...» Комар летит. Спойте песенку комара. Комары улетели, пора и погулять.

Летом дети плавают (*имитировать движения*)

Бегают, гуляют (*Бег на месте*)

Летом дети прыгают (*Прыжки*)

А после – отдыхают (*Присесть*)

Летом дети в лес идут (*Ходьба на месте*)

Что там только ни найдут! (*Развести руки в стороны*)

Справа зреет земляника (*Наклоны вправо*)

Слева – сладкая черника (*Наклоны влево*)

Летом хорошо в лесу (*Хлопки в ладоши*)

Но увидели осу (Пальцы сложить в щепоть, произнести «ж-ж-ж»)

Быстро – быстро побежали (*Бег по кругу*)

Очень сильно все устали (*Присесть*)

Подвижная игра «Я и солнышко»

Выполнять движения, в соответствии с текстом:

Ласковое солнышко (*идти*)

Светит на дорожку

Покажу я солнышку

Все свои ладошки

(остановиться, показать правую, левую ладошки по очереди, поворачивая

все свои ладошки, кисти рук)

Покажу я солнышку

Розовые щечки (*потереть кулачками щечки*)

Круглые, румяные,

Словно колобочки!

Правую, левую,

Щечки – колобочки!

На носу от солнышка

Рыжие веснушки!

Греются на солнышке (*погладить ушки*)

Маленькие ушки,

Правое, левое,

Маленькие ушки!

Вот и встретили мы лето, оно зелёную одето, снова лето к нам пришло –
Это очень хорошо!

Иногда **летом** солнышко закрывают тучи и капает дождь.

Пальчиковая игра «Дождик»:

Дождь, дождь, веселей,
Лей, лей, не жалея,
Кап – кап на цветы,
Кап – кап на кусты,
Кап-кап, дождик спит,
Кап-кап, не шумит.

Дождик полил и на полянке выросла травка. Какого цвета?
А когда кончается дождик и выглядывает солнышко на полянке
расцветают яркие что....? Какие цветы бывают?
Солнышко светит, цветочки растут. А над цветами летом летают, кто?
Бабочки.
А еще на полянке растут деревья, какие листочки у деревьев?
Мы знаем, что веточки деревьев ломать нельзя. Почему?
На деревьях живут птички, которые поют летом веселые песенки.
Как поют птички?
Вот какое красивое лето!

Упражнение: «По ровненькой дорожке»

По ровненькой дорожке шагают наши ножки
(ходьба по узкой дорожке)
А теперь по кочкам шагаем на носочках
(ходьба по мягкому коврику на носочках, руки на поясе)
На носочках мы прошли и на пяточках пошли.
(ходьба на пятках, руки за спину)
Через кустики шагаем, колени выше поднимаем.
(ходьба, высоко поднимая колени, руки в стороны)
Погуляли, походили, а побегать мы забыли.
Друг за другом побежали.
(бег друг за другом под музыку)
Ах, как бежали, но немножечко устали
Встанем в круг и отдохнем, ровным кругом мы пойдем.
Ровным кругом друг за другом мы с ребятами идем.
(построение в круг, ходьба по кругу, восстановление дыхания)

Конструирование: «Летний поезд».

Предложить построить летний поезд, который везет друзей
- «Зверушки спешат в гости к кукле Даше»
Кладем на кирпичик два кубика - это вагончик (*В поезде вагончиков много*).

Поставить все вагончики в ряд (соблюдая интервал 1см).

«Что это мы построили?»

Поехал поезд: чух-чух, чух-чух. Сначала поезд едет медленно, затем все быстрее и быстрее и гудит: у-у-у. (Во время упражнения руки у ребенка согнуты в локтях, и он делает круговые движения, увеличивая темп)

Также можно поиграть в подвижную игру «Поезд», сопровождая ее песенкой.

Игры с песком - «Построй дорогу».

Предлагаем ребенку построить из песка дорогу для машин (в соответствии с размером машины). После построения обговорите, какая дорога: узкая, широкая, длинная, короткая и т.д. Какая машина сможет проехать по той или иной дороге, а какая нет, и почему?

Лето ждёт, идём играть,
Прыгать, бегать, загорать!

Желаю Вам хорошего летнего отдыха!

Подготовила:
Воспитатель Пищулина А.А.