

Лето – это маленькая жизнь.

Наступает лето – замечательное время года. Нужно распорядиться этим драгоценным временем с наибольшей пользой: можно играть, отдыхать на свежем воздухе, закаляться и оздоравливать детей. Вместе с этим, возникает немало вопросов, как лучше это сделать.

Дорогие родители, чтобы отдых принес только радость и удовольствие, необходимо соблюдать некоторые правила:

Солнце хорошо, но в меру. Малышам прямые лучи солнца, могут причинить вред. Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребенок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

Солнечные ванны лучше не проводить под прямыми солнечными лучами, с каждым днем время проведения ванн можно увеличивать. Лучшее время на солнце с 9 до 12 часов, на юге – с 8 до 10 часов. Солнечные ванны лучше заканчивать водными процедурами. Многие дети любят играть в песке около воды. Периодически они сами забегают в воду. Такой вариант, отличная закаливающая процедура. Организм ребенка приобретет устойчивость к гриппозным заболеваниям.

Хочется напомнить родителям, о тепловом и солнечном ударе. Чем меньше ребенок, тем он чувствительнее к действию жары. Головной убор в это время года — это не дань моде, а необходимый атрибут для каждого малыша. В летние дни дети должны носить одежду только из натуральных тканей. Если вы отдыхаете на даче, позвольте ребенку бегать босиком. Ходение босиком считается профилактикой плоскостопия.

Не забывайте на отдыхе придерживаться режима детского сада. Для ребенка важен полноценный сон, правильное и своевременное питание. Летом в рацион ребенка надо включать больше свежих фруктов и овощей. Это лучшее время для пополнения организма витаминами.

В это время года желательно свести к нулю нахождение перед телевизором и компьютером.

Летом, гуляя в парке у реки, да и просто во дворе, можно найти множество предметов и объектов живой природы. Рассмотрите с детьми деревья, травку, насекомых. Послушайте шелест листьев, голоса птиц, звуки ветра, дождя. Это развивает слуховое и зрительное внимание, расширяет не только кругозор ребенка, но и пополняет активный словарь существительными, прилагательными, глаголами.

Отдыхая на пляже или играя в песочнице, можно провести опыты (сухой песок не лепится, рассыпается). Такие занятия развивают мелкую моторику пальчиков.

И конечно не забывайте читать книжки, рассматривать в них картинки, повторять выученные стихи.

Что можно рассказать детям про лето:

Лето – одно из четырех времен года. Это время отличается высокой температурой воздуха. Солнышко сильно пригревает и радует нас с вами своим теплом. Лето – любимая пора не только для детей, но и взрослых. Летом можно купаться, загорать, ловить рыбу, кататься на велосипеде. В лесу, с приходом лета, происходят большие изменения – муравьи начинают строить муравейники, пауки плетут паутину, птенцы учатся летать, распускаются красивые

цветы, повсюду растут грибы и ягоды. В середине июня начинает поспевать малина, которую очень любят медвежата. А белочки уже начали заготавливать припасы на зиму.

Стихи про лето.

Носит одуванчик
Желтый сарафанчик,
Подрастет, нарядится
В беленькое платьице.
Серова.

Лето – жаркая пора,
Светит солнышко с утра,
Даже если дождь пойдет –
Вокруг сияет все, поет.
Летом – синяя река
И плывут в ней облака,
Рубином ягоды горят,
Пора каникул для ребят.
Е. Эрато

Мы гуляли, загорали,
Возле озера играли.
На скамейку сели –
Две котлеты съели.
Лягушонка принесли
И немного подросли.
Э. Успенский

Пальчиковые игры.

Солнышко.
Рисуем указательным пальчиком окружность и лучики.
Нарисуем желтый круг, после лучики вокруг –
Пусть на белом свете, ярче солнце светит!
На детей и на цветы, смотрит солнце с высоты,

Чтоб росли скорее, пусть теплом согрее.

Сороконожка.

Пальцы правой руки щекочат левую ладонь в направлении от кончиков пальцев до основания ладони.

Вот бежит сороконожка
У Алешки по ладошке.
Так щекочат ее ножки,
Что хохочет наш Алешка.

Пальчики.

Пальчик толстый и большой
В сад за сливами пошел,
Указательный с порога стал указывать дорогу,
Средний пальчик – самый меткий,
Он сбивает сливы с ветки,
Безымянный поедает,
А мизинчик все кивает.

Жук.

Сжать кулачок. Указательный палец и мизинец развести в стороны (усы). Пошевелить «усами».

Жук сидит на веточке.
Вы не бойтесь, деточки.
Попробуйте-ка сами
Пошевелить усами.

Лето дает возможность увидеть и оценить уровень возможностей ваших детей, преодолеть старые стереотипы детства – родительских отношений.

Лето – это время для игр на свежем воздухе.