



*Лето, лето, сказочное лето!  
От чудес кружится голова...  
Сколько солнца! Сколько света!  
Как прекрасна летняя пора!*

Лето, наверное, самое долгожданное время года для каждого человека, в том числе и детей. Мы все мечтаем о теплых солнечных днях, когда сможем отправиться на дачу или в путешествие. Наши детки не исключение, они тоже устают от своей маленькой работы – детского сада. И перед родителями в этот период стоит очень ответственная задача по организации досуга дошкольника летом. Лучше всего вывести ребенка на свежий воздух, к бабушкам в деревню. Поездка к морю тоже отличный способ отдохнуть и набраться сил. Детский оздоровительный лагерь тоже отлично. Но что делать тем родителям, у кого нет отпуска или возможностей. Выход есть. Постарайтесь как можно больше времени провести со своим ребенком. Гуляйте в нашем прекрасном парке, посетите



Вы скажите, что все это годится для хорошей солнечной погоды, а что делать, если дождь? Посетите с ребенком музей, кинотеатр и т. д. Дома можно почитать, порисовать, поиграть в настольные игры. Постарайтесь обеспечить своего ребенка всем этим заранее (не забывайте, что игры и книги должны соответствовать возрасту ребенка).

Лето — это не только время для отдыха, но и прекрасное время для обучения чему-то новому. Вы спросите, чему? Всему тому, на что весь год не хватало сил и времени. Например, можно научить кататься на велосипеде, роликовых коньках, самокате, играть в шашки и детское домино, фотографии, рисованию на природе, одним словом здесь вам поможет только ваша фантазия или интернет.

Находясь с ребенком на природе, общественном транспорте, путешествии, или просто дома не забывайте, пожалуйста, о безопасности вашего ребенка. Проговорите правила поведения и действия, которые помогут ему, если он попал в беду. Например: заучите ФИО, адрес проживания, телефоны экстренных служб, по возможности телефон одного из родителей. И помните сначала объясните правила безопасности и только потом отправляйтесь в путь.

Летом можно весь день гулять на свежем воздухе среди зеленой травы, цветов, радоваться ласковому солнцу, щебетанию птиц, водою наиграться с песком, таким прохладным и податливым, с водой, не боясь забрызгать платье и намочить обувь. Пребывание на воздухе полезно не только для здоровья, но и имеет большое воспитательное значение, помогает развивать у дошкольников интерес и любовь к природе, бережное к ней отношение, формирует художественный вкус, творческое воображение и конструкторские способности, сноровку и изобретательность, воспитывает трудолюбие, усидчивость, терпение.





# Солнце хорошо, но в меру!

Воспитываем  
вместе

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Это касается и самых маленьких – грудных детей. Однако, если более старшим дошкольникам разрешается понемногу загорать, то малышам прямые солнечные лучи могут причинить вред. Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

До трёх лет световоздушные ванны можно проводить под навесом или в тени деревьев. При этом нужно соблюдать принцип постепенного обнажения тела ребёнка. Сначала от одежды освобождаются руки и ноги, а затем остальные части тела. Уже с 1,5 летнего возраста световоздушные ванны ребёнок может принимать в одних трусиках. Продолжительность первой такой ванны – 5 минут, затем время постепенно увеличивается до 30-40 минут.

Световоздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом. Лучшее время проведения – с 9 до 12 часов, на юге – с 8 до 10 часов. Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой.

Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны. Загорать ребёнок может лёжа, а ещё лучше во время игр и движения.

Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.



**ОСТОРОЖНО**

## ТЕПЛОВОЙ И СОЛНЕЧНЫЙ УДАР!

Специалисты не делают больших различий между этими состояниями. И это понятно. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой.

Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может уже случиться во время приёма световоздушных ванн.

При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это – головокружение, слабость, головная боль. У малышек часто отмечается расстройство кишечника. В тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочить голову и грудь холодной водой, не переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.

## Купание – прекрасное закаливающее средство!

Купаться в открытых водоёмах можно, начиная с двух лет. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.

**При купании необходимо  
соблюдать правила:**

1. Не разрешается купаться натощак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды
2. В воде дети должны находиться в движении
3. При появлении озноба немедленно выйти из воды
4. Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.



# ДОМАШНЯЯ игроотека



## Катаемся на велосипеде, самокате

Для развития координации, очень хорошо подходит ребенку велосипед или самокат. Он должен подходить малышу по размеру и возрасту. Катание на велосипеде укрепляет мышцы ног ребенка. Можно мелом нарисовать пешеходный переход, где будет ходить мама-пешеход, нарисовать светофор. Так ребенок интересно выучит правила дорожного движения. А если вместе с друзьями устроить гонки на велосипедах – то интересное соревнование вам обеспечено!

## Рисуем мелками

Очень интересно рисовать на улице, да еще и мелками. Если вы хотите подвижных игр – поиграйте в классики, если логических – нарисуйте предмет без детали. Спросите малыша – чего не хватает? Изучать геометрические фигуры можно прямо на асфальте. Рисуем мелками круги – это и бусы для мамы, и веселый колобок, и яблоко, упавшее с дерева.



## Играем с мячом

Возьмите с собой на прогулку мяч. Игры с мячом развивают у ребенка зрительно-моторную координацию. Мяч можно бросать друг другу, скатывать с горки, катить по земле, бросать в цель или корзину. Покажите крохе, что мяч можно пинать ногой – может у вас вырастет будущий футболист! Учите малыша пинать мяч как правой, так и левой ногой.

## У самого синего моря

Если у вас есть возможность выбраться с ребенком на море или любой другой водоем, ребенок с удовольствием будет играть и развиваться здесь. Собирайте различные камешки, ракушки. Сравните их по размеру, цвету, форме, считайте, выкладывайте интересные картинки из них на песке. А когда ребенок зайдет в воду, поиграйте с ним в игры на пляже.



## Из подарков природы

Во время прогулок привлекайте внимание детей к окружающей природе, не проходите мимо причудливо изогнутых ветвей, корней, сучьев, древесных грибов, разнообразных растений. Изготовление поделок из природного материала – увлекательное занятие. Оно развивает интерес и любовь к природе, бережное к ней отношение, художественный вкус, творческое воображение и конструкторские способности, сноровку, изобретательность, трудолюбие, усидчивость и терпение. Работая с природными материалами, ребенок знакомится с его свойствами, у него развивается мелкая мускулатура рук, координация движений рук. Много интересного и нового может узнать ребенок, находясь в лесу: о птицах, животных, насекомых, растениях. Очень важно, чтобы открытия и исследования ребенка были безопасными и не во вред здоровью. Дети старшего дошкольного могут овладеть навыками ориентирования на местности, основами выживания в условиях леса. Времяпрепровождение в лесу можно дополнить сбором растений для гербария, желудей, шишек и т.д. В дальнейшем весь собранный материал может быть использован на занятиях в детском саду.





### Игры с песком

Песок не пропустит не один ребенок. И это очень полезно для моторики рук.

Детям **2-4 лет** нецелесообразно отводить большие песочницы, поскольку малыши не создают крупных сюжетных построек, их действия чаще носят процессуальный характер, постройки еще несовершенны и просты. Для работы с песком ребенку можно предложить пластмассовые ведра, совки, лопатки и формочки, некрупные игрушки, отличающиеся прочностью, легко моющиеся, различные дополнительные материалы: дощечки, фанерные трафареты, изображающие людей, знакомых ребенку животных, транспортные средства.

Для организации строительства из песка с детьми **4-5 лет** используются те же материалы, с увеличением количества различных дополнительных средств: пластин из фанеры разного размера и формы, кусочков разноцветного оргстекла, пластмассы (края зачищены), природного материала (веточек, корней, камушков, ракушек и др.).

Детям **6-7 лет** предлагайте более мелкие игрушки, увеличьте количество разнообразного дополнительного материала. Это могут быть обрезки пластмассовых шлангов и труб разного диаметра, шпагата, тесьмы, цветной проволоки (в оболочке), различные пластмассовые и металлические коробки, банки разной формы и размера (для формовки) и др. Для строительства используются емкости, которые наполняются водой, полиэтиленовая пленка, которой выстилается дно сооружений.

Организуя работу, чаще сами включайтесь в строительство, объясняйте, показывайте примеры работы с материалом, помогайте ребенку развивать сюжет игры. Развитию интереса к строительству способствует привлечение ребенка к изготовлению различных поделок, которые он использует для обыгрывания построек. В процессе работы задавайте ему такие вопросы, которые способствуют развитию изобретательности, стремления к творчеству и поиску, учите выражать его свои мысли и желания: "пригласи поиграть! Поблагодари за помощь! Угости кукол "пряниками", "пирожками" из песка".

## Из жизни детского сада



# Веселого вам отдыха и интересных игр летом!

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Центр развития ребенка - детский сад №1 «Шатлык»

Наш адрес: г. Набережные Челны, проспект им. Мусы Джалиля 31

Наш сайт: [https://edu.tatar.ru/n\\_chelny/page92645.htm](https://edu.tatar.ru/n_chelny/page92645.htm)

Наша эл.почта: [madou001@mail.ru](mailto:madou001@mail.ru)

