

Лето красное, безопасное

Летний отдых это долгожданный отдых и для родителей, и для детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем. Необходимо объяснить детям, что купаться, плавать, загорать полезно для здоровья только в том случае, если соблюдать определенные правила безопасности. Чтобы отдых принес только удовольствие вам и вашему ребенку постарайтесь соблюдать некоторые правила:

1. Если вы занимаетесь со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы.
2. Следует помнить, что выезжая за пределы населенного пункта, или путешествуя по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка.
3. Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, купайтесь, 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 год.
4. 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.
5. Следите за питанием ребенка. Мороженое, газировка, не принесут здоровья вашему ребенку.
6. Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят вас и вашего ребенка.
7. 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).
8. Собираясь на отдых с компанией, старайтесь брать людей, которые разделяют ваши интересы. Оптимально ехать на отдых со схожим составом семьи. Одинаковые заботы, одинаковые проблемы, взаимопомощь, уход за детьми.
9. Заведите с детьми разговор о летнем отдыхе и любимом всеми занятии – купании (в реке, море, озере). Подчеркните различия между морем, рекой, озером. Напомните о знаках, запрещающих купаться. Помните: Отдых – это хорошо. Неорганизованный отдых – плохо!

Солнце – это прекрасно. Отсутствие тени – плохо!

Морской воздух, купание – это хорошо. Многочасовое купание – плохо!

Купание – прекрасное закаливающее средство.

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:

Не разрешается купаться натошак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды.

В воде дети должны находиться в движении.

При появлении озноба немедленно выйти из воды.

Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.

Играйте с детьми

Игры с родителями – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают родителей и детей. Ваш ребенок придет в восторг, когда увидит серьезного папу, весело играющего в мяч. Для дошкольника «игра – единственный способ освободиться от роли ребенка, оставаясь

ребенком». Для взрослого - «единственный способ стать снова ребенком, оставаясь взрослым».

Отправляясь на отдых с детьми, не забывайте взять с собой необходимые атрибуты для игры, это могут быть мячи, ракетки, а также многое другое, на что хватит выдумки. Подвижные игры с предметами (с массажным мячом, скакалками, обручем, другим сезонным спортивным инвентарём), соревнования, эстафеты будут способствовать развитию двигательной сферы ребёнка, а именно объёма, силы, переключаемости движений, хорошей координации и моторной реакции, научат формировать стратегию поведения, особенно игры с правилами.

Во что же можно поиграть с ребенком, чтобы это доставило радость вам и вашим детям? Выбирайте те игры, которые доступны вашему ребенку. Учитывайте, что у детей быстро пропадет увлечение, если они не испытывают радость победы. Вспомните игры, в которые вы играли в детстве, научите этим играм своего ребенка. Это доставит огромное удовольствие и ему, и вам, воспоминания детства очень приятны! Попросите ребенка познакомить вас с играми, в которые он играет в детском саду со своими сверстниками. Будьте внимательным слушателем, ведь это самые ценные минуты вашего общения. Кроме отличного настроения игры способствуют улучшению взаимоотношений в семье, сближают детей и родителей. Предлагаем вам некоторый перечень игр, которые вы можете использовать с детьми во время летнего отдыха.

Игры с мячом

«Съедобное – несъедобное»

Это одна из древних игр. Ее правила довольно просты. Игроки стоят в ряд, ведущий кидает мяч по очереди каждому из игроков, при этом произносит какое-нибудь слово. Если слово «съедобное», игрок должен поймать мяч, если «несъедобное» - оттолкнуть. Если игрок ошибается, то он меняется местами с ведущим.

«Назови животное»

Можно использовать разную классификацию предметов (города, имена, фрукты, овощи и т. д.). Игроки встают по кругу и начинают передавать мяч друг другу, называя слово. Игрок, который не может быстро назвать слово, выбывает из игры. Играв в такую игру, вы расширяете кругозор и словарный запас своего ребенка.

«Догони мяч»

Если у вас на отдыхе оказалось два мяча, можно поиграть в эту игру. Правила очень просты. Игроки передают по команде мяч друг другу, стараясь, чтобы один мяч не догнал другой.

Как бороться с комарами.

Укусы комаров не только оставляют после себя мучительный зуд. Эти насекомые могут быть и по - настоящему опасными, если они переносят возбудителей инфекционных заболеваний. Либо ваш ребёнок – аллергик.

Что делать после укуса?

1. Сделать крепкий раствор пищевой соды и периодически обрабатывать зудящее после укуса место.
2. Смазывать укусы спиртовой настойкой календулы, борным спиртом, томатным соком.
3. Сделать холодную примочку.
4. Приложить к месту укуса лист черемухи или подорожника.
5. Смазать пораженное место бальзамом «Звездочка».
6. При множественных укусах принять антигистаминное средство.
7. В походной аптечке или на даче непременно следует держать антигистаминный препарат (например, фенистил или фукорцин - снимают зуд и даже устраняют ожоги крапивы).

Хорошего семейного отдыха вам!

