

Консультація для батьків

# «Як максимально оздоровити дитину літом?»



**У каждого времени года есть свое неповторимое очарование. Отправляйтесь на прогулку в любой день. Самое главное – будьте вместе со своим малышом! Наблюдайте, разговаривайте, творите, ваши летние прогулки будут интересными и полезными.**

**Наблюдение – это неисчерпаемый колодец эстетических впечатлений, которое благоприятно влияет на эмоциональное состояние малыша. Самое главное, что наблюдения должны проводиться систематически, это необходимо для того чтобы приучить детей к внимательности, развитию наблюдения, а также интеллектуального воспитания.**

### **Наблюдения за неживой природой летом**

#### **1. Сезонные и погодные явления**

**Солнце светит ярко. Дожди редкие, тёплые, иногда – ливневые, с молнией, громом и градом. Во время наблюдений за дождём детей подводят к пониманию причин разного характера осадков зимой и летом, их зависимости от температуры воздуха. Интересно наблюдать утреннюю и вечернюю росу, туман, объяснить причину их образования. В начале лета бывает прохладно, погода часто меняется. С середины июня становится жарко.**

**Показывать и уточнять: погожий денек, летний дождь.**

**Связывать сезонные условия с облегченной одеждой детей.**

**Прослушивание стихов способствует красочному восприятию и подводит детей к понятию – лето красное.**



**Показать яркое сезонное явление – радугу. Старшие дети учатся по отдельным признакам определять состояние погоды. Середина лета наступает в июле, с момента цветения липы. Июль – самый жаркий месяц года, часто бывают ливни, грозы. В водоёме тёплая вода, можно купаться. В августе происходит спад лета. Дни стоят тёплые, но солнце уже не печёт так сильно, как в июле. Заканчиваются грозы, появляются прохладные ветры, туманы. Вода в водоёмах остывает. Для того чтобы показать детям, что летом бывает самый длинный день, продолжают наблюдения за временем восхода и захода солнца, которые проводятся в разные сезоны. На прогулках наблюдают за высотой стояния солнца. В подготовительной группе, определяя высоту солнца, можно понаблюдать за тенью от предметов, от самих детей утром, когда солнце ещё не вошло высоко, и днём, когда солнце почти над головой, измерить длину тени. Для наблюдений необходимо выбрать открытое удобное место, воткнуть в землю палку и наблюдать за тенью, которую отбрасывает вертикально стоящая палка, освещённая солнцем. Дети замечают, что чем выше поднимается солнце, тем короче тень от палки. На основе знакомства с народными приметам дети учатся подмечать изменения в природе, прогнозировать состояния погоды.**

## **2. Вода, песок, глина, камешки, ракушки**

**Даются детям под контролем взрослого. Представления о свойствах этих природных материалов уточняются, углубляются и закрепляются в процессе организованных наблюдений и самостоятельной деятельности детей. Самыми актуальными и любимыми играми в летний период являются игры с водой и песком.**



## **Где угодно, главное, чтобы...**

**По большому счету отдыхать с ребенком можно и не на курортах, а даже в городе или в деревне у бабушки, если это место решает главные задачи оздоровления:**

**1. Воздух и солнце. В городском дворе, даже если гулять с утра до ночи, не взять пользы от этих стихий. А значит, необходимо ехать туда, где выхлопные газы автомобилей и промышленные выбросы не портят атмосферу своим присутствием.**

**2. Вода. Бассейн, конечно, тоже выход, но только при отсутствии живых водоемов. Полезные свойства микроэлементов и минералов природных водоемов, влажный воздух вблизи них способны колоссально оздоровить наших детей.**

**3. Активность. Все мы знаем о пользе физкультуры. Так вот детская активность в течение дня – это бесконечная зарядка. Поощряйте и привлекайте малыша к активности, не одергивайте своего неугомонного карапуза с призывами успокоиться и посидеть в теничке. Движение – это жизнь!**



**Лето — чудесная пора отпусков, отдыха, сезон местных витаминов с грядки и бесконечного удовольствия от новых впечатлений! А для множества мам и пап это еще и время организации летней программы поездок для любимого карапуза.**

**И целью №1 является, конечно, не восторг ребенка от новых развлечений и не раннее знакомство с комфортом отдыха (это тоже, но второстепенно), а максимальное оздоровление детского организма.**

**Куда же ехать с ребенком, как отдыхать, к чему стремиться?**

### **Отдых на море**

**Классический вариант летних мероприятий. Да, действительно, морской воздух, соленая вода, горный микроклимат оказывают потрясающее воздействие на здоровье взрослых и детей. Однако не стоит забывать, что оздоровительный эффект наступает лишь при пребывании на побережье в течение более трех недель.**

**Нужно помнить о главной опасности на море — активном солнце. Если соблюдать разумный режим дня, и использовать средства защиты от ультрафиолета, солнышко принесет вам и вашим детям только пользу.**



**4. Питание. Да, дети – не любители овощей и фруктов, но хитрые предприимчивые мамы всегда найдут то блюдо, которое малыш съест с удовольствием. Овощи прячем в мясной фарш, фрукты – в сладкий творожок, молочный коктейль. А может быть, кого-то привлечет красочный фруктовый салат в красивой формочке!**

**Чем пахнет лето?**

**Лето пахнет земляникой,  
Теплым дождиком, клубникой.  
Пахнет лето огурцами  
И душистыми цветами,  
Серебристой рыбёшкой,  
И прохладною окрошкой.  
Лето пахнет синим морем,  
Хвойным лесом, чистым полем,  
Яблоками и грибами,  
И созревшими хлебами,  
А ещё пчелиным мёдом,  
Увлекательным походом,  
Мятой, клевером, полынью,  
Ароматом груш и дыни.  
Много запахов у лета,  
Не расскажешь до рассвета,  
Лето очень вкусное  
И ничуть не грустное.  
(Н. Анишина)**



## Лесная благодать

**Есть дети, которые плохо переносят жару. Для них и для тех, кто просто хочет разнообразить морские отпуска, существует чудодейственный по вкладу в здоровье и эмоциональное состояние отдых в лесу. Богатый кислородом воздух даст такую порцию продуктивной энергии, которая заставит работать организм, как часы. Как правило, отдыхать отправляются в те лесные места, где неподалеку расположено озеро или протекает река. Многие малыши, еще не привыкшие к большому количеству воды, боятся бурного поведения водной глади, а потому, не лишним будет сначала познакомить их с более спокойными водами реки или озера.**

**К главным предосторожностям отдыха в лесу следует отнести вопросы профилактики и борьбы с укусами насекомых.**

**Отдых на даче. Загородный дом – это не только отрешение от повседневных забот в уединенном месте наедине с цветущей природой. Это возможность привлечь ребенка к работе. Превратить ваше чадо в убежденного огородника у вас вряд ли получится, однако помимо грядок вы можете организовывать другие интересные задания. Это может быть строительство скворечников, походы в лес за грибами или ягодами, установка флюгера, устройство бассейна или искусственного водоема. Показывайте ребенку, что вы доверяете ему и надеетесь на его помощь, и он будет стремиться ответственно выполнять ваши поручения.**

