

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

МБДОУ “Детский сад №145”

Консультация для родителей первой младшей группы
«Проведём лето с пользой»

Выполнила: воспитатель

Протасова Н.Н.

Барнаул 2024

«Лето - это маленькая жизнь» - так красиво и точно сказано в известной песне. Однако эту «маленькую жизнь» необходимо правильно обустроить, наполнить важными, интересными и, конечно, полезными для ребенка занятиями.

Летом некоторые родители отправляются вместе со своими детьми за новыми впечатлениями в экзотические страны, кто-то проведёт солнечное лето за городом, на даче, а кто-то останется в городе. Информация о том, как развивать ребёнка летом, что нового и интересного можно с ним узнать, в какие игры поиграть, какие маленькие открытия совершить, необходимо каждой семье.

Лето - это подходящее время для развития и воспитания детей и важно не упустить те возможности, которые оно предоставляет. Разнообразная деятельность и новые впечатления ждут ребёнка и в родном городе, и за его чертой, поэтому нужно подготовиться к активному познавательному совместному отдыху с детьми, в процессе которого так важно замечать необычное в простом: сверкание росы под утренним солнцем, краски вечернего заката, загадочность летнего звёздного неба, завораживающие звуки леса. При этом нужно не только увидеть интересное явление, но и суметь объяснить его ребёнку.

Летом дети должны быть на свежем воздухе как можно дольше. В летний период актуально использовать возможности для укрепления здоровья детей и профилактики утомления. Прогулки, игры, физкультурные занятия — лучший отдых после учебного года. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует аппетиту, усвояемости питательных веществ и оказывает закаливающий эффект. Если прогулка правильно организована, малыши реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.



Играйте с детьми в подвижные и малоподвижные игры.

- Организуйте игры с мячом. Можно поиграть в спортивные игры: футбол, баскетбол и др. Для того, чтобы развить ловкость, крупную моторику, улучшить

координацию движений, нужно как можно раньше приучать играть с мячом. Малыши с удовольствием пинают, кидают и ловят мяч.

- Катание на велосипеде, самокате – очень веселое и подвижное занятие. Если ребенок еще не умеет кататься на велосипеде, то при его подборе учтите возраст. Езда на велосипеде хорошо развивает зрительно-моторную координацию.

- Очень увлекательный и занимательный процесс - это рисование мелками. Можно совместить приятное с полезным и рисовать не только картинки, но и изучать буквы, цифры и т. д. Также можно вспомнить такие игры как: классики, улитка и т.д.

Найдите время, чтобы вместе:

- Запустить воздушного змея
- Половить бабочек сачком
- Поудить рыбу
- Изготовить замок или дамбу из песка
- Сделать ветряные вертушки
- Построить шалаш
- Устроить перестрелку из водяных пистолетов

Лето для детей таит в себе богатые возможности, о которых можно только помечтать в другое время года. Летом родители должны не только гулять с ребенком, а сочетать игры и прогулки с ненавязчивым обучением. Ведь лето – это пора отдыха, увлечений и приключений!

Уважаемые родители, помните, что естественные силы природы оказывают благоприятное влияние на организм только в том случае, если их правильно используют, без злоупотреблений. Поэтому роль взрослых и заключается именно в том, чтобы приучать детей с самого раннего возраста сознательно следовать правилам безопасного поведения, особенно в период летних каникул.

Чтобы летний отдых ваших детей проходил активно и в то же время безопасно, следует придерживаться элементарных правил. Солнце — не только источник тепла и света, под воздействием солнечных лучей в организме образуется витамин Д, необходимый для роста и развития организма и защиты его от различного рода инфекций. Однако долгое пребывание под прямыми лучами солнца, особенно при температуре воздуха более 25 градусов может вызвать тепловой удар (перегревание организма) и солнечный удар (раздражение нервных центров при воздействии солнечных лучей на непокрытую голову). Ультрафиолетовая часть спектра солнечных лучей угнетает иммунитет, активизирует родинки на теле, вызывает солнечные ожоги. Чтобы этого избежать: с 10 до 17 часов не следует находиться под прямыми солнечными лучами; обязательно покрывать голову платком или шляпой; находиться у моря, которое вызывает дополнительное ультрафиолетовое облучение, отражая солнечные лучи, желательно утром с 7-00 до 10-00, а вечером — после 17.00.