**Консультация для родителей на тему:**

**«Как организовать летний отдых»**

Настало лето – замечательное время года! Можно играть на воздухе, закаляться и оздоровляться.

       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 город, 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 учебный 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 натощак 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 за город, с компанией, 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 спортинвентарём), 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. Играя 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.

**Осторожно! Грибы.**

        В период лесных прогулок в летнее время родители, должны осуществлять строжайший надзор за ребенком, который собирает цветы, грибы и травы, пробует их. Не следует так же забывать о тщательном контроле  за использованием в пищу грибов, собранных детьми.

       Каждый взрослый, которому доверено здоровье детей, должен хорошо знать, какой гриб взять, а какой выбросить.

       Итак, для того чтобы избежать отравления ядовитыми грибами, нужно собирать только те, которые вы хорошо знаете.

       Здоровье и даже жизнь отравившегося грибами, во многом зависят от того, насколько своевременно ему окажут медицинскую помощь. Следует помнить, что при любом отравлении грибами, пусть даже на первый взгляд не тяжёлом, необходимо немедленно обращаться к врачу. Но и до прихода врача нужно действовать быстро и решительно. При отравлении любым из ядовитых грибов следует постараться вывести ядовитые вещества из организма: принять слабительное, промыть желудок раствором марганцовокислого калия. Пострадавший ребёнок должен находиться в постели, ему вредно ходить и сидеть.

      Любое отравление грибами сопровождает рвота и расстройство кишечника, вызывающее обезвоживание организма и мучительную жажду. Чтобы облегчить состояние больного ребёнка, нужно давать ему холодную, слегка подсоленную воду, холодный чай, кофе, молоко.  Лечат  отравление грибами, как правило, только в больницах. Чтобы врачу легче было разобраться в причинах отравления, остатки грибов следует сохранить для исследования в лаборатории.

**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!

**«Закаливайте своих детей с раннего возраста»**

     Закаливание представляет собой систему мероприятий, которая является неотъемлемой частью физического воспитания детей как в дошкольном учреждении, так и дома.  
    Основные задачи закаливания: укрепление здоровья, развитие выносливости организма при имеющихся факторах внешней среды, повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям. При организации закаливания необходимо учитывать состояние здоровья детей, их возраст.  
    В качестве основных средств закаливания используются естественные природные факторы (воздух, солнце, вода) при непременном использовании следующих условий:  
1. Индивидуальных особенностей ребенка при выборе метода закаливания;  
2. Постепенность в увеличении силы воздействия и длительности природного фактора;  
3.Систематичность закаливания;  
4. Спокойное, радостное настроение ребенка во время закаливающих процедур.  
    Суть закаливания состоит в следующем: постоянно, изо дня в день организм подвергается влиянию воздуха, воды и солнечной радиации. Эти природные факторы действуют на кожу, подкожные ткани, слизистую поверхность. Человек, систематически занимающийся закаливанием, постоянно тренирует эти рецепторы, импульса от которых поступают в высшие отделы нервной системы.  
    Здоровый, закаленный человек характеризуется обязательным наличием в его организме температурного баланса, проявляющегося в сохранении температуры тела на постоянном уровне при любых воздействиях внешней среды.  
    Первое, с чего необходимо начинать закаливание – это избавить ребенка от перегревания. Итак, первое условие эффективного закаливания – это рациональная одежда. Не следует в помещении надевать на ребенка шерстяные фуфайки и колготки. Одежда на улице и дома не должна препятствовать движениям ребенка. Обувь ребенка также должна рассматриваться, как эффективное не только гигиеническое, но и закаливающее средство, особенно в домашних условиях. Здесь необходимо напомнить о том, что почти забыто в наши дни – хождение босиком. Большинство маленьких детей любят ходить босиком. Однако, как и при других методах закаливания, важно выполнять определенные правила. Начинать лучше с малых и непродолжительных воздействий. Например, находиться (3-5 мин) на коврике босиком. В жаркие летние дни можно побегать по травке или песку: затем разрешить бегать босиком по паркетному полу в комнате. Постепенно время хождения дома увеличивается до 15-20 мин. Ходить же босиком во дворе в городских условиях опасно из-за возможности пораниться, а еще из-за опасности заразиться грибковыми заболеваниями. Поэтому при посещении бассейна необходимо иметь специальную обувь.  
    Следующим условием эффективного закаливания является поддержание рационального, не перегревающегося температурного режима в помещении.  Ребенок с маленького возраста должен быть приучен хорошо себя чувствовать при температуре в помещении не выше 18 С.  
     Также можно искусственно создавать контрастные температуры в быту ребенка. Охлаждение – хорошее закаливающее средство, которое можно применять и у детей в игровой форме. Например, когда ребенок еще не спит, но уже согрелся, можно быстро одернуть одеяло и спустя несколько секунд набросить одеяло обратно. Обычно, когда речь идет о температуре воздуха в помещениях, то указываются определенные цифры с постоянной температурой. Желательно в помещениях для детей создавать условия для колебания температуры в определенном диапозитиве.  
    Итак, правильное использование теплозащитных свойств одежды и регуляции температуры помещений является обязательным условием эффективного пассивного закаливания.  
    Под активным закаливанием понимается применение специальных температурных дозированных воздействий, т.е. закаливающих процедур. Существующие методы закаливания можно разделить на две группы: традиционные и нетрадиционные. К первым относятся методы закаливания воздухом. Это объясняется и тем, что потребность растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает таковую у взрослых. Поэтому пребывание ребенка на воздухе имеет важное общеукрепляющее и оздоровительное значение. Ежедневные прогулки (не менее 3,5 часов) детей, а также дневной сон при доступе  свежего воздуха могут и должны быть эффективным методом закаливания ребенка в каждой семье.  
    Контрастные воздушные ванны можно легко использовать и в домашних условиях. Проснувшись утром раньше ребенка, укройте его одеялом, распахните форточку и доведите температуру до 14-15С, а затем проведите подвижную игру с перебежками из прохладной комнаты в теплую.  
    Еще одной хорошей, но почти забытой закаливающей воздухом процедурой является сон на свежем воздухе или в спальне с открытыми форточками. Очень полезен сон на балконе.  
    Солнечные ванны также представляют собой хорошее закаливающее средство и укрепляющее. Пожалуй, самое важное влияние ультрафиолетового излучения заключается в его бактерицидности, уничтожением всех бактерий и вирусов, повышением сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Длительность первых солнечных ванн при температуре +19 - 20С – 5-6 мин. Время каждой последующей ванны удлиняется на 3-5 мин. Детям лучше принимать солнечные ванны в движении, занимаясь подвижной игрой, при этом на голове должен быть надет головной убор с козырьком. Между тем и зимой можно подвергаться воздействию лучей солнца во время прогулок и особенно при подвижных играх. Увлекательной и оздоровительной игрой для мальчиков является хоккей с мячом или шайбой, проводящей на снежной площадке.  
    Вода для закаливания применяется с древних времен и представляет собой более сильное средство, чем воздух. Все традиционные методы водного закаливания делятся на местные и общие. К первым относится умывание после ночного и дневного сна, мытье рук и ног, игры с водой. Ко вторым обтирание, обмывание, душ, купание. Одним из популярных и действенных методов водного закаливания является купание в открытых водоемах. Однако для получения закаливающего и оздоровительного эффекта следует соблюдать ряд правил: так длительность первых погружений в воду при температуре воды +23-+25С не должна превышать нескольких минут, постепенно купание можно довести до 15 мин. Один совет: многие родители бояться появления дрожи, а между тем именно ее начало означает, что ребенок должен выйти из воды, обтереться и побыть некоторое время на солнце.  
    В связи с возрастающей популярностью плавания в бассейне следует заметить, что закаливающий эффект этих занятий может быть достигнут только при соблюдении определенных правил, важнейшими из которых является температура воды и воздуха в бассейне. А также хорошо повышает эффект плавания прием контрастного душа после тренировки.  
    Из нетрадиционных методов закаливания наиболее эффективным является приемы контрастного душа, когда поток теплой или горячей воды сменяются потоками прохладной или холодной. Тем самым обеспечивается тренировка нервно-сосудистого аппарата кожи.  
    Итак, если родителя хотят видеть своего ребенка здоровым, они должны закаливать его с раннего детства. В «минимум» закаливания входят обязательное использование  одежды, в соответствии с температурой воздуха, пребывание ребенка в помещении при температуре не более 18С, ежедневное применение воздушных или водных процедур. Одним из самых эффективных методов является сочетание циклических упражнений с закаливающими процедурами.  
    Солнце, воздух и вода должны быть друзьями вашего ребенка с детства.

**Организация питания дошкольников в летний    период**

Летом происходит более активное течение обменных процессов, в связи с чем повышается потребность в пищевых веществах. Необходимо увеличение калорийности и пищевой ценности рациона детей. Значение овощей, фруктов, зелени в рационе детей. Изменение режима питания летом. Питьевой режим. Необходимость соблюдения санитарно-гигиенических требований при приготовлении детского питания.

В летний период оздоровление детей различного возраста имеет огромное значение. Среди различных методов оздоровления детей фактору рационального питания принадлежит ведущая роль.

Однако в организации питания детей в летний период нередко встречаются определённые трудности. Чаще всего это связно с выраженным снижением аппетита у ребёнка в жаркие летние дни, когда нарушается выработка пищеварительных соков, увеличивается потребность в жидкости. С другой стороны, летом дети большую часть дня проводят на свежем воздухе, много двигаются, принимают водные процедуры. Всё это сопровождается более активным течением обменных процессов, увеличением энергозатрат организма, в связи с чем повышается потребность в пищевых веществах.

Установлено, что в летний период энергозатраты детского организма возрастают примерно на 10% по сравнению с другими сезонами года.

Отмечено также, что летом процессы роста у детей протекают наиболее интенсивно. В связи с этим организм ребёнка испытывает повышенную потребность в белке – основном пластическом материале для построения клеток и тканей.

Кроме того, во время сильной жары организм ребёнка теряет с потом значительное количество минеральных веществ и витаминов, особенно витаминов С и группы В. Это тоже требует увеличения пищевой ценности детских рационов.

Летом для детей калорийность и пищевую ценность рациона необходимо увеличивать примерно на 10%. С этой целью в рационе следует, в первую очередь, увеличить количество молочных продуктов за счёт творога и кисломолочных напитков, оказывающих благоприятное действие на процессы пищеварения.

Большую роль в повышении белковой ценности детского рациона играют мясные продукты, количество которых должно быть несколько увеличено. Увеличивается также доля растительных масел в общем количестве жировых продуктов.

Основными источниками углеводов в летний период должны стать овощи и фрукты. При этом особенно важно в рационе детей увеличивать количество ранних овощей – редиса, салата, ранней капусты, широко включать в рацион морковь, свеклу, репу, а также кабачки, огурцы, помидоры. Давать их рекомендуется не только в обед, но и на завтрак и ужин с обязательным добавлением различной свежей зелени. С продуктами растительного происхождения ребёнок получает большое количество витаминов, микроэлементов, клетчатки, пектиновых веществ.

Помимо того, что большинство ранних овощей и, особенно, различная зелень являются источниками витаминов и минеральных веществ, они ещё являются поставщиками щелочных солей и щелочноземельных металлов, которые способствуют нормализации кислотно-щелочного равновесия в организме, очень часто нарушающегося в условиях перегревания.

Летом, в жару, у детей повышается потребность в жидкости. Об этом надо помнить и всегда иметь в запасе достаточное количество питья. Питьё предлагается детям в виде свежей кипячёной воды, отваров шиповника, овощей, несладких соков, бутилированной воды.

Питьё рекомендуется давать детям после возвращения с прогулки и перед проведением закаливающих процедур. При организации длительных экскурсий воспитатели обязательно должны взять с собой запас питья (кипячёную воду, несладкий чай) и стаканчики по числу детей.

В жаркое время года особенно важно строго соблюдать необходимые санитарно-гигиенические требования при приготовлении детского питания, нарушение которых создаёт реальную угрозу пищевого отравления или распространения кишечных инфекций. Особенно важно соблюдать главное правило – раздельное приготовление сырых и вареных продуктов. Так, на одной и той же доске нельзя резать сырые и вареные овощи, а тем более – мясо или рыбу. При переходе от обработки сырого мяса, рыбы к приготовлению салата, винегрета или любого другого готового блюда надо тщательно мыть руки.

**Коварные сладкие пузырьки**

Лето, солнце, жара - потребность человека

в жидкости возрастает в несколько раз. Как утолить

жажду? Как уберечь свой организм от пагубного влияния

«неправильных» напитков?

Потребность ребенка в жидкости гораздо выше, чем у взрослого человека. В жару молодому организму всегда сильней хочется пить, поэтому не стоит мучить себя жаждой, чтобы не довести свой организм до обезвоживания.

Скажем НЕТ газировке!

Почему всем нам так нравится газировка? Во-первых, она слаще большинства других напитков. Во-вторых, такой напиток хорошо бодрит в знойную летнюю пору.

В-третьих, она очень калорийная, такая же, как и фруктовый сок.

Но следует знать, что газировка обманывает наш мозг. Из-за большого содержания сахара наша поджелудочная железа несет двойную нагрузку. Как только мы выпиваем газированный напиток, жажда сразу же пропадает. Но это ощущение обманчиво и длится очень недолго. Как только повышается уровень сахара в крови, нам хочется пить снова и снова.

Бережем зубки.

Для наших зубок газировка совсем не несет никакой пользы, а наоборот, вредит им. Чаще всего при приготовлении газировки применяют яблочную или лимонную кислоту, а иногда — ортофосфорную. Соли этой кислоты растворяются в нашем организме лучше, чем соли любой другой. Поэтому у людей, пьющих газировку, кальций очень сильно вымывается из костей. Такая кислота пагубно влияет и на эмаль зубов, разрушая ее, - отсюда и кариес.

Разноцветные краски.

Ассортимент шипучей водички разнообразен. На прилавках магазинов нас привлекают яркие бутылочки всех цветов радуги. Это является доказательством использования различных красителей, которые добавляют в напиток. Красители бывают натуральными и искусственными. Естественные красители зачастую вызывают различного рода аллергию (насморк, сыпь), а искусственные негативно сказываются на работе печени.

Нет ничего полезнее воды.

Такая бесцветная и безвкусная, но такая полезная и необходимая. Вода — самый лучший и безвредный утолитель жажды. Газировку придумали люди, вода была дана нам от природы. Её польза для организма огромна. Не забываем и про то, что наш организм на 90 % состоит из жидкости. Ежедневное употребление необходимого количества воды хорошо влияет на клетки кожи. Вода не содержит калорий, в  воде много минеральных солей, которые так необходимы нашему организму.

Как разлюбить газировку?

Пейте обычную воду вместо газированной. Если отказаться от газировки очень сложно, тогда в питьевую воду добавляйте пару капель лимонного сока. Носите воду всегда с собой, чтобы в случае желания попить, вы могли ею воспользоваться.