Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
№69 «Уникум» города Ставрополя

Консультация для родителей

«Солнце в ладонях, ветер в груди или чем занять дошкольника в летний период»

Подготовил
педагог-психолог
МБДОУ д/с №69 «Уникум»
г.Ставрополя
Твердохлебова О.И.

Ставрополь, 2025
Май

У-РА, У-РА - лето!!!

Каждый ребенок с нетерпением ждет наступления лета. Лето - удивительная и благодатная пора каникул и отпусков, когда детям можно вдоволь гулять, бегать и прыгать. Именно в этот период они много времени проводят на свежем воздухе. И очень важно так организовать жизнь дошкольников, чтобы каждый день приносил им что-то новое, был наполнен интересным содержанием, чтобы воспоминания о летнем времени, играх, прогулках, праздниках и развлечениях, интересных эпизодах из их жизни еще долго радовали детей. Лето – благоприятный период и для психического развития дошкольников. В это время года дети с помощью взрослых могут расширить свои представления об окружающем мире, развить внимание, память, наблюдательность, умение сравнивать, обобщать, классифицировать, обогатить словарный запас, а также проявить творческие способности. Всё это очень важно для их эмоционального и нравственного благополучия и подготовки к школьному обучению.

Вместе с тем для родителей лето — это очередная головная боль в поисках ответа на вопрос “чем занять детей летом”. Провести все три месяца у компьютера или телевизора – не очень хорошая идея. Так можно легко растерять полученные за год знания и навыки.

Поэтому каждый родитель сам выбирает подход к организации летних каникул на основе личных убеждений и предпочтений. Некоторые считают, что дети должны отдыхать летом и наслаждаться свободным временем после учебного года.

Обсудим варианты, которые помогут провести лето с пользой.

Для поколения «альфа» игра — ключевая часть их повседневной жизни, а главное — инструмент развития и социализации. Если для родителя критически важно поддерживать уровень знаний ребенка в период каникул, то делать это нужно без давления и в игровом формате. Советский ученый и доктор педагогических наук Сталь Шмаков описывал игру как фактор, формирующий личность на всех этапах школьного возраста и за его пределами. А специалист в области семейного устройства Людмила Петрановская уверена в том, что на летних каникулах ребенок в первую очередь должен провести много времени на свежем воздухе в движении и свободной игре.

Главное — не оставляйте ребенка в одиночестве. Полное бездействие может привести к тому, что он будет целыми днями лежать на диване с телефоном, что негативно скажется на его настроении и может привести к депрессии.

Одним из способов полезного времяпровождения является **ЗАКАЛИВАНИЕ**. Основные закаливающие способы доступны всем — это воздух, вода и солнце.

Рекомендации:

- Закаливающие процедуры должны проводиться систематически и совмещаться с физическими упражнениями и массажем.

- Время проведения процедуры должно постепенно увеличиваться, начиная с нескольких минут.
- Одежда и обувь ребенка должны соответствовать температуре воздуха и быть из натуральных материалов.
- Лучший способ проведения закаливающих процедур — это *игры и развлечения*.

Один из самых простых способов закаливания – это *воздушные ванны*. Летом прогулки должны составлять минимум 3-4 часа утром и вечером, при этом не следует слишком укутывать ребенка. Очень полезно проводить прогулки после грозы, когда воздух насыщен озоном. Детская комната также должна регулярно проветриваться в отсутствие ребенка.

Солнечные ванны – это не просто лежание на пляже и получение загара, а полезная процедуры, позволяющая насытить организм витамином D, который необходим для здоровья костей и иммунной системы. Однако, необходимо соблюдать правила солнечного закаливания, особенно для детей:

- Не рекомендуется проводить на солнце больше двух часов подряд.
- Перед выходом на улицу необходимо нанести солнцезащитный крем.
- Самое подходящее время для солнечных ванн – это утро и вечер, а послеполуденного солнца следует избегать.
- Также необходимо надевать легкие головные уборы для предотвращения перегрева и солнечного удара.

Третьим эффективным способом укрепления иммунитета детей дошкольного возраста является закаливание водой. Для этого можно использовать различные процедуры, такие как умывание прохладной водой, гигиенические ванны с водой, при температуре приблизительно равной температуре тела человека, ванны для ног, обливание ног, общее обливание, контрастный душ, купание в открытых водоемах. Начинать купаться в природных водоемах ребенку можно в тихую погоду без ветра, при температуре воздуха не ниже +25° и воды +23°. Очень важна последовательная подготовка ребенка, начиная с обтирания мокрым полотенцем и умывания прохладной водой перед тем, как начать купание. При выборе водоема для купания необходимо быть осторожным, поскольку многие из них могут быть очагами инфекции. Специалисты рекомендуют выбирать море, дикие чистые озера или реки.

Кроме того, лето – это отличное время для изучения новых **НАВЫКОВ И УВЛЕЧЕНИЙ**. Родители могут занять своих детей, учась вместе с ними новым вещам, таким как плавание, велосипедные прогулки, рисование, чтение и т.д.

ЛЕТНИЕ КРУЖКИ могут быть отличным способом занять детей, давая им возможность научиться новым навыкам и завести новых друзей. Важно помнить, что лето -–это время отдыха и развлечений, поэтому родители должны стараться сделать время, проведенное с детьми, приятным и запоминающимся.

Для укрепления здоровья детей может быть эффективным **МАССАЖ СТОП ИЛИ ХОДЬБА БОСИКОМ** по неровной поверхности, такой как песок,

галька, дорожка или трава. Такие занятия положительно влияют на состояние различных органов и систем, прежде всего верхних дыхательных путей, и защищают от плоскостопия.
- 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.

Очень хорошо, если вы приурочите свой отпуск к каникулам вашего ребенка, и будете отдыхать вместе с ним. В этом случае у вас наверняка получится организовать отдых приятно и полезно. Все дети стремятся к открытию чего-то нового и не любят скуку. Потому вы должны постараться самые обычные занятия превращать в увлекательные и познавательные игры, которые за лето сделают вашего ребенка сильнее, больше и умнее.
- *Катание на роликах или велосипеде* – занятия полезные во всех отношениях, но, вместе с тем, довольно опасные. Прежде всего, позаботьтесь о средствах защиты маленьких спортсменов. Всевозможные шлемы, наколенники и налокотники – это не просто модные «примочки», а то, что убережет малыша не только от разбитых коленок и ободранных ручонок, но и от травм куда более серьезных. Шлем для роллера обязательно подбирайте с примеркой. Он должен удобно сидеть на голове, закрывать лоб, но не съезжать на глаза. Будут нелишними и специальные перчатки без пальцев. Кататься на роликах лучше в специально отведенных для этого местах. С велосипедом проще, только обязательно учите малыша быть внимательным к «пешеходам» и не развивать большую скорость там, где есть вероятность сбить кого-то из малышей. Если вам вместе с маленьким велосипедистом нужно перейти проезжую часть, обязательно снимите его с велосипеда и переведите через дорогу за руку, ведя велосипед отдельно. И, конечно, никогда не выпускайте маленького «гонщика» из поля зрения.

Мамы и папы, как можно больше времени проводите с любимым чадом и тогда ваш ребенок будет в восторге, а вы снова окажитесь в детстве. Отличное настроение обеспечено и вам, и вашему ребенку.

Желаем вам хорошего семейного отдыха!