

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребенка – детский сад № 232»

Консультация для родителей на тему

**«Организация досуга детей в летний
оздоровительный период»**

Воспитатели:

Голенчук И.В.
Шарковская И.В.

г.Краснодар 2022г.

Организация досуга детей в летний оздоровительный период.



Летнее время – самое благоприятное для укрепления здоровья детей. Они особенно подвижны и жизнерадостны. Весь день они проводят на воздухе. Красота природы, тепло, чистый воздух, разнообразная пища – всё это оказывает благотворное влияние на детский организм. Купание, езда на велосипедах, игры с мячом, прыгалками занимают весь день, что приносит большую пользу здоровью ребёнка. Развивается вестибулярный аппарат, укрепляются мышцы, развивается сила, равновесие, ловкость, выносливость, смелость. Создаётся бодрое, жизнерадостное настроение.

А чтобы отдых принес только удовольствие вам и вашему ребёнку постарайтесь соблюдать некоторые правила:

Если вы решили заниматься со своим ребёнком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребёнка.

Если Вы вместе с ребёнком собрались выезжать за город, в путешествие, познакомьте ребёнка с теми местами, в которых вы планируете побывать.

Только летом есть так много познавательного вокруг, что терять время за планшетом неразумно.

Следует помнить, что выезжая за город, или путешествуя по миру, следует обсуждать с ребёнком полученные впечатления.

Впечатления будут более запоминающимися, если ребёнок увидит – узнает – поэкспериментирует с водой, песком, растениями, камнями.

Всеми силами отвлекайте ребёнка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол.

Лето – это укрепление здоровья ребёнка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий учебный год.

Родители, несмотря на то, что летом самые длинные дни, помните и о том, что Вам необходимо соблюдать с ребёнком режим дня. Сон не должен сокращаться, его

продолжительность 10 часов. Если Вы будете придерживаться режима дня летом, то осенью вашему ребенку не будет сложно включиться в режим дня детского сада. Отдельное внимание уделите питанию ребенка. Пусть Ваш ребенок есть побольше витаминов, которые находятся во фруктах, овощах или ягодах.

Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение.

Во время летнего отдыха Вы много времени проводите со своим ребенком, часто общаетесь с ним. Помните о том, что ваша речь – образец для ребенка. Она должна быть эмоциональной, содержать познавательную информацию, быть доброжелательной в отношении окружения и природы. Ваша задача дать ребенку возможность для высказываний своих впечатлений, ребенок должен уметь увидеть и проанализировать явления в природе, задавать вам вопросы, а вы постарайтесь на них ответить. Если ваших познаний не достаточно, есть очень много полезной информации в книгах, энциклопедиях. Так ребенок научится и наблюдать, и самостоятельно устанавливать взаимосвязи в природе.

Именно совместный отдых летом дает возможность укрепить здоровье, развить силу, ловкость, выносливость, поддержать друг друга и помочь друг другу. Помните, что главное для ребенка – научиться любить и благодарить родителей за поддержку.

Помните, что летний отдых – это здорово, а неорганизованный отдых – плохо. Солнечные ванны летом – это замечательно, но отсутствие тени может привести к тепловому и солнечному ударам. Море, воздух. Купание, закаливание – это замечательно. Только принимать морские ванны необходимо в утренние или вечерние часы.

Выполняя все эти простые советы, Вы сможете вместе с ребенком провести отличный семейный отдых. А уже осенью он может поделиться своими впечатлениями с друзьями в ДОУ.

Пусть Ваше лето будет жарким, полным впечатлений и безопасным!