

# Рекомендации для родителей детей первой младшей группы на летний период

**Составитель**

**Брылина Анна Александровна**

Екатеринбург

Июнь 2023

Настало лето – самое долгожданное и любимое детворой время года! Летний период даёт возможность воспользоваться всеми благами природы – жарким солнцем, морским воздухом, соленой или пресной водой, богатством и пользой растений. Можно закаляться, оздоравливаться и просто играть на воздухе. Детские голоса и смех не стихают на уличной площадке до самого вечера.

Ознакомление с окружающим миром становится как никогда близким к природе, особенно на прогулках в парке или на речке. Поэтому очень важно, чтобы родители не только с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем, но и ответственно отнеслись к теме безопасности летнего отдыха. Необходимо помнить, что играть, веселиться, купаться, плавать, загорать полезно для здоровья только в том случае, если соблюдать определенные правила и рекомендации.

- Больше времени проводить на открытом воздухе, по возможности весь день. При плохой, дождливой погоде прогулки могут быть кратковременными, но частыми.

- Не нарушать режим сна ребенка. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление. Ребенок должен спать не менее 10 часов. Дневной сон желательно организовывать на воздухе.

- Соблюдайте питьевой режим. В жаркие дни значительно повышается потребность организма в жидкости, поэтому следует всегда иметь запас свежей кипяченой воды, отвара шиповника, несладкого компота или сока. Употребление сырых соков - еще один шаг к здоровью. Это источник витаминов, минеральных солей и многочисленных полезных микроэлементов.

Солнце - добрый друг для детского здоровья! Но не стоит забывать, что длительное пребывание на солнце приводит к перегреву (тепловому удару, вызывает сильные ожоги наиболее чувствительных участков кожи). При этом температура у ребенка порой поднимается до 40С. Пребывание на солнце необходимо дозировать. Нежелательно, чтобы ребенок загорал лежа, пусть он играет, двигается. Наличие головного убора строго обязательно. Наиболее подходящее время для загара - первая половина дня.

- Важно правильно одевать ребенка. Одежда, обувь и головной убор должны давать возможность телу «дышать», не сковывать движения, быть удобными и выполнять защитную функцию.

- Очень полезно позволять детям ходить босиком. Родители должны быть уверены в безопасности территории, чтобы избежать риска травм и порезов.

- Плавание тренирует сердце, легкие, почти все мышцы тела. Учить ребенка плавать целесообразно с самого юного возраста. Купание в реке, озере можно считать комплексным видом закаливания. Ведь при этом на организм действует сразу и вода, и воздух, и солнце.

Совместный семейный отдых принесет массу положительных эмоций и оставит лучшие воспоминания, если помнить простые истины.

- Игры с родителями – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают родителей и детей.

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.

- Обсуждайте со своим ребенком полученные в путешествиях впечатления. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка.

- Постарайтесь любыми возможными способами отвлечь ребенка от телевизора, компьютера, телефона или планшета. 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.

- Следите за питанием ребенка. Лето дает прекрасные возможности разнообразить и обогатить рацион вашего малыша.

- Обсуждайте и совместно выбирайте те виды отдыха, которые устроят вас и вашего ребенка.

- Планируя экскурсию на отдыхе, обсудите с ребенком заранее, как он к этому относится, ищите компромисс. Советуйтесь с ребенком, будьте внимательным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения (внимание, уважение, понимание).

Помните: «Солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья!»