

Ура скоро отпуск!

И вы всей семьей собрались на море или на дачу!

Летний сезон справедливо рассматривается как наиболее благоприятный период для укрепления здоровья и физического развития детей. Какие же условия для этого нужно создать в семье?

1. Соблюдение режима. Великий русский педагог К.Д. Ушинский писал: «Основной закон детской природы можно выразить так: дитя требует деятельности беспрестанно и утомляется не деятельностью, а ее однообразием. Заставьте ребенка сидеть, он очень скоро устанет; лежать-то же самое; идти он долго не может, не может долго ни говорить, ни петь, ни думать; но он резвится и движется целый день и не устает ни на минуту; а крепкого детского сна достаточно, чтобы возобновить детские силы». Чередуйте деятельность ребенка, но обязательно соблюдайте ежедневное постоянство важных для здоровья моментов - часы питания, сна, прогулок.

2. Правильное питание. Оптимальный интервал приемов пищи для дошкольников – не более 3-4-х часов. Более подробно получите консультацию у нашего медицинского работника.

3. Физические упражнения и закаливание. Желательно, чтобы большую часть времени ребенок находился на воздухе (обязательно в головном уборе), затем отдохнуть в тени, а далее можно переходить к купанию или обливанию (получите консультацию у нашего медицинского работника).

4. Безопасность ребенка летом: всегда знайте, где сейчас находится и что делает ваш ребёнок с помощью приложения на телефоне или **gps-часов «Где мои дети»**: в режиме реального времени вы будете знать, где ваш ребёнок сейчас, и где он уже успел побывать, а в случае опасности получите сигнал тревоги, даже если звонок невозможен. Ребенок в дошкольном возрасте всегда должен быть в зоне доступа, зрительно, вы можете оценить ситуацию и своевременно предотвратить опасность!

Надеемся, что эти советы помогут Вам провести летний отпуск с ребенком с пользой для здоровья.

Играем летом в отпуске, вместе с ребенком

Чем занять вашего малыша на пляже, на даче летом ведь вы хотите полежать на песке? Уважаемые родители, предлагаем вам небольшой список игр, которыми вы можете руководить, лежа на теплом песке и даже закрыв глаза. Мамам тех малышек, которым уже исполнилось пять, переживать не следует, их дети сами сумеют занять себя в силу возраста и возросших интеллектуальных резервов. А вот тем, кто приближается к этому счастливому рубежу, мы советуем изучить список игр у кромки моря или на травке, на даче.

Игра 1. Традиционный замок из песка.

Обязательно возьмите с собой в поездку ведро, совок и формочки. Если на пляже будет настоящий песок, малыш сможет сам занять себя. Чувствуя, что его фантазия иссякает, предложите ему напечь вам пирогов, сделать землянку для старика и старухи, построить из песка пароход, машину, поезд, черепаху. Выразите горячее желание увидеть его постройки, украшенными камешками и ракушками. Представьте, сколько времени понадобится ребенку, чтобы их собрать, а потом украсить ими его гениальное сооружение.



Игра 2. Соревнование.

Предложите детям построить самый высокий дом, выкопать самый глубокий колодец, прорыть самый длинный канал и... На секунду вообразите, как через весь пляж ведут юные строители свои земляные работы, ведь никто из них не остановится первым!

Игра 3. Поиск кладов.

Играть могут несколько детей или дети с родителями. Пока ваш карапуз закапывает свою любимую формочку, вы можете спокойно загорать. Но вот чтобы не перекапывать весь пляж, ограничьте для игры небольшую площадку. А вот пришла ваша очередь потрудиться, и теперь вы должны отыскать спрятан «клад».



Игра 4. Просей, чтобы найти.

Чтобы давно знакомую игру в поиск кладов немного разнообразить, можно захватить с собой на пляж горсть вымытых монет. Безусловно, играть с монетами можно только в том случае, если вы уверены на все сто, что малыш не потянет их в рот. Игра проходит так: вы просите ребенка отвернуться, в это время разбрасываете монеты в верхнем слое песка на строго ограниченной площадке. Потом вы торжественно вручаете золотоискателю ситечко с просьбой отыскать, предположим, 5 монет. Что здесь начнется! Поисковой активности вашего малыша не будет конца, да и счет можно повторить так интересно и ненавязчиво.

Давайте подумаем вместе, для чего можно использовать найденные монеты. А может быть, попробовать выложить из них силуэтное изображение? Начните с элементарной змейки и закончите чем угодно (человечком, домиком, деревцем, корабликом), добавляя при этом количество найденного «золота».

Игра 5. Рисуем на песке.

А что, если порисовать на песке? Для этого надо сначала смочить песчаный участок, а потом начертить на нем нечто гениальное. Предложите ребенку сначала создать плацдарм для творчества, а потом сами покажите пример графического искусства. Пусть малыш дорисует то, что изобразите вы. Потом можно попросить его поработать самому, украсив его рисунок камешками и ракушками. Вам останется только восхищаться!



Игра 6. Отпечатки.

Давайте подумаем, для чего еще может пригодиться созданная с такой тщательностью песчаная площадка. А что, если на ней создать целую коллекцию отпечатков, ведь малышкой буквально завораживает процесс их получения. Пусть ребенок сначала сам догадается об этом. А уж потом в ход пойдут и его ладошки, и ведро, и формочки, и камешки с ракушками, и веточки деревьев, и шишки, и даже папины часы... А, какой восторг испытает малыш, когда его маленькое тело отпечатается на песке. Ведь для этого стоит только лечь на подготовленный влажный участок. Теперь можно дорисовать глаза, выложить из камешков нос и рот, нарисовать самую разную одежду и немыслимые украшения. А если придумать игру по отгадыванию принадлежности ладоней и стоп? Эта игра может продолжаться довольно долго. Так что вам останется следить только за тем, чтобы не сгореть на солнце. Но вот терпению малыша пришел конец. «Не хочу больше сидеть!» — восклицает он. И тогда...

Игра 7. Попади мячом!

В чемодане совсем немного места займет теннисный мячик или его резиновый родственник. Ведь в песке можно сделать прекрасные мишени. В них мяч можно катить и бросать.

Игра 8. Ловкость рук и никакого мошенничества!

А если мишень перенести с песка на воду? Пусть маленькая формочка плавает на воде, а вы вместе с малышом целитесь в нее мелкими камушками.

В этой игре лишь один недостаток, вы не сможете загорать, лежа на песке. Но почему бы не предложить ребенку целиться в мишень, лежа вместе с вами на покрывале?

Игра 9. Ты катись, катись, клубочек!

Эстафета с попаданием в цель достаточно традиционна. А вот катание мяча по канавке — игра неизвестная. Смочим песок водой или перейдем к кромке воды, выроем канавку, обозначив ее берега двумя лежащими параллельно палками. А теперь прокатим по канавке мяч. Можно его запустить с одной стороны, отмечая каждый раз камушками и ракушками его рекордную проходимость. А что, если попробовать катать с двух сторон, наблюдая за тем, чей резиновый спортсмен быстрее преодолеет расстояние? Предложите ребятам сделать канавку изогнутой траектории, при этом не делая крутых виражей, иначе мяч остановится. Интересно, надолго ли малышей увлечет

такая

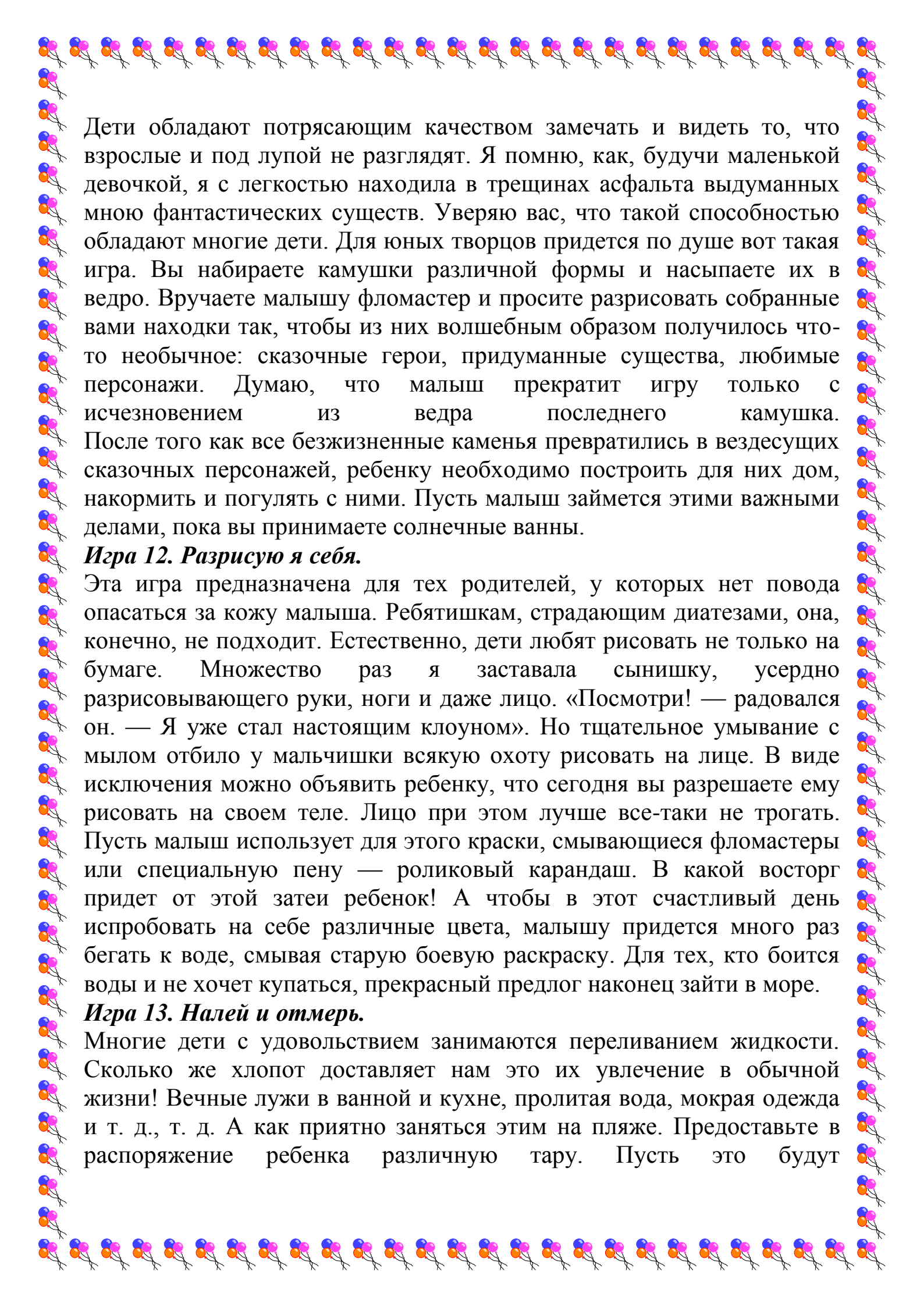
игра?

Итак, кроха устал кидать, бросать и катать. Наконец-то! Пришло время немного посидеть. Но сидеть просто так дети не привыкли. Ну что же, тогда можно предложить спокойные игры.

Игра 10. Юный исследователь.

Попросите ребенка исследовать, что тонет, а что плавает на поверхности воды. Пусть малыш нальет в ведро воду и опускает туда всякие мелкие предметы, заранее приготовленные вами: гвоздики, скрепки, куски дерева, поролона, бумаги, железа, ракушки, камушки. Лежа рядом, поговорите с малышом о том, почему одни предметы неизменно идут ко дну, а другие победоносно плавают на поверхности. Вспомнили? Предметы, плавающие на поверхности воды, менее плотные, т. е. весят меньше, чем вода, заключенная в такой же объем.

Игра 11. Рисуем не боясь.



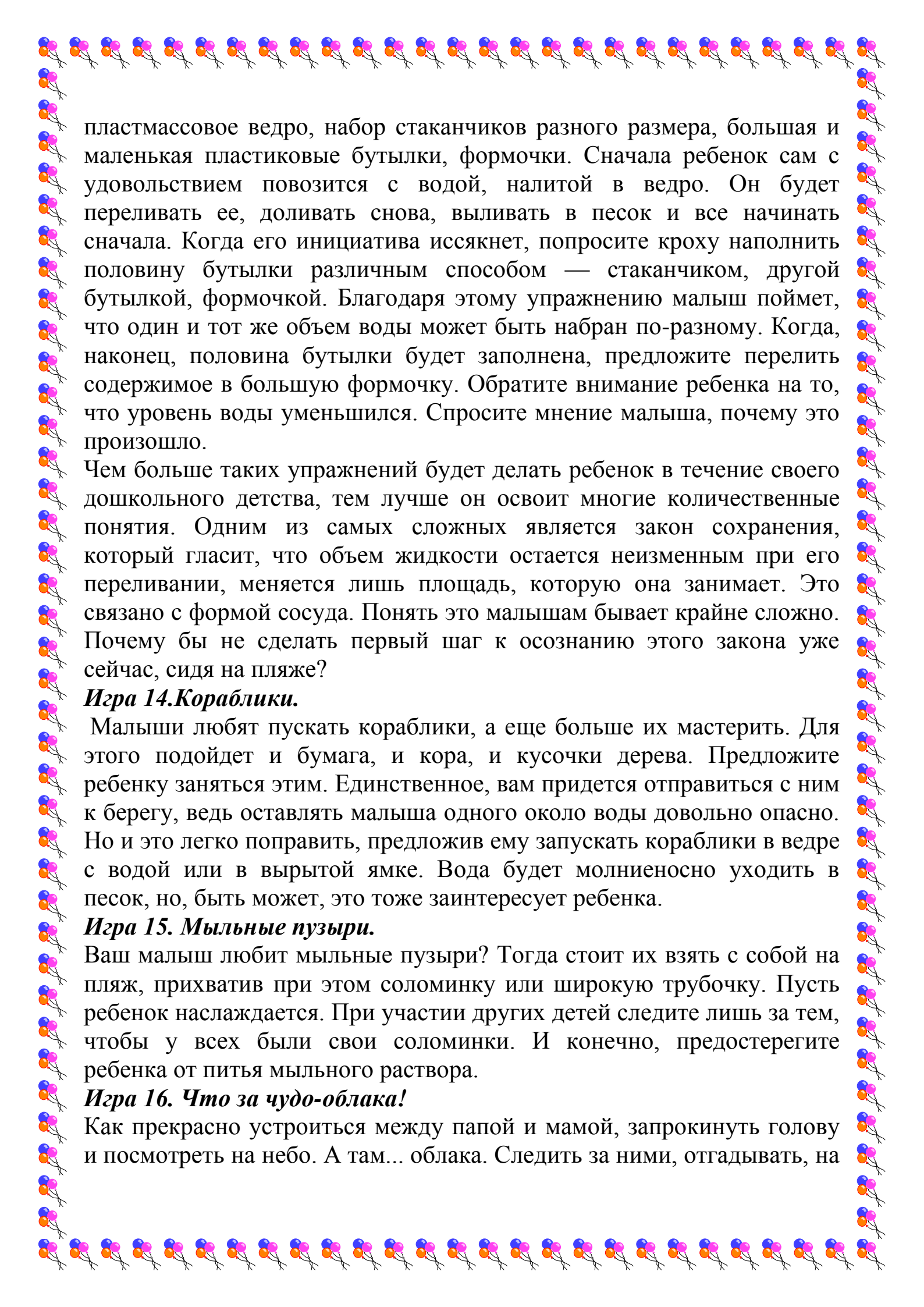
Дети обладают потрясающим качеством замечать и видеть то, что взрослые и под лупой не разглядят. Я помню, как, будучи маленькой девочкой, я с легкостью находила в трещинах асфальта выдуманных мною фантастических существ. Уверю вас, что такой способностью обладают многие дети. Для юных творцов придется по душе вот такая игра. Вы набираете камушки различной формы и насыпаете их в ведро. Вручаете малышу фломастер и просите разрисовать собранные вами находки так, чтобы из них волшебным образом получилось что-то необычное: сказочные герои, придуманные существа, любимые персонажи. Думаю, что малыш прекратит игру только с исчезновением из ведра последнего камушка. После того как все безжизненные камни превратились в вездесущих сказочных персонажей, ребенку необходимо построить для них дом, накормить и погулять с ними. Пусть малыш займется этими важными делами, пока вы принимаете солнечные ванны.

Игра 12. Разрисую я себя.

Эта игра предназначена для тех родителей, у которых нет повода опасаться за кожу малыша. Ребятишкам, страдающим диатезами, она, конечно, не подходит. Естественно, дети любят рисовать не только на бумаге. Множество раз я заставляла сынишку, усердно разрисовывающего руки, ноги и даже лицо. «Посмотри! — радовался он. — Я уже стал настоящим клоуном». Но тщательное умывание с мылом отбило у мальчишки всякую охоту рисовать на лице. В виде исключения можно объявить ребенку, что сегодня вы разрешаете ему рисовать на своем теле. Лицо при этом лучше все-таки не трогать. Пусть малыш использует для этого краски, смывающиеся фломастеры или специальную пену — роликовый карандаш. В какой восторг придет от этой затеи ребенок! А чтобы в этот счастливый день испробовать на себе различные цвета, малышу придется много раз бегать к воде, смывая старую боевую раскраску. Для тех, кто боится воды и не хочет купаться, прекрасный предлог наконец зайти в море.

Игра 13. Налей и отмерь.

Многие дети с удовольствием занимаются переливанием жидкости. Сколько же хлопот доставляет нам это их увлечение в обычной жизни! Вечные лужи в ванной и кухне, пролитая вода, мокрая одежда и т. д., т. д. А как приятно заняться этим на пляже. Предоставьте в распоряжение ребенка различную тару. Пусть это будут



пластмассовое ведро, набор стаканчиков разного размера, большая и маленькая пластиковые бутылки, формочки. Сначала ребенок сам с удовольствием повозится с водой, налитой в ведро. Он будет переливать ее, доливать снова, выливать в песок и все начинать сначала. Когда его инициатива иссякнет, попросите кроху наполнить половину бутылки различным способом — стаканчиком, другой бутылкой, формочкой. Благодаря этому упражнению малыш поймет, что один и тот же объем воды может быть набран по-разному. Когда, наконец, половина бутылки будет заполнена, предложите перелить содержимое в большую формочку. Обратите внимание ребенка на то, что уровень воды уменьшился. Спросите мнение малыша, почему это произошло.

Чем больше таких упражнений будет делать ребенок в течение своего дошкольного детства, тем лучше он освоит многие количественные понятия. Одним из самых сложных является закон сохранения, который гласит, что объем жидкости остается неизменным при его переливании, меняется лишь площадь, которую она занимает. Это связано с формой сосуда. Понять это малышам бывает крайне сложно. Почему бы не сделать первый шаг к осознанию этого закона уже сейчас, сидя на пляже?

Игра 14. Кораблики.

Малыши любят пускать кораблики, а еще больше их мастерить. Для этого подойдет и бумага, и кора, и кусочки дерева. Предложите ребенку заняться этим. Единственное, вам придется отправиться с ним к берегу, ведь оставлять малыша одного около воды довольно опасно. Но и это легко поправить, предложив ему запускать кораблики в ведре с водой или в вырытой ямке. Вода будет молниеносно уходить в песок, но, быть может, это тоже заинтересует ребенка.

Игра 15. Мыльные пузыри.

Ваш малыш любит мыльные пузыри? Тогда стоит их взять с собой на пляж, прихватив при этом соломинку или широкую трубочку. Пусть ребенок наслаждается. При участии других детей следите лишь за тем, чтобы у всех были свои соломинки. И конечно, предостерегите ребенка от питья мыльного раствора.

Игра 16. Что за чудо-облака!

Как прекрасно устроиться между папой и мамой, запрокинуть голову и посмотреть на небо. А там... облака. Следить за ними, отгадывать, на

кого они похожи, очень интересно. Эта игра может иметь продолжение. Вы рисуете на листе бумаги произвольную форму, а малыш, дорисовывая ее, придумывает, кто это может быть.

Игра 17. Что спрятано в мешочке.

Эта традиционная игра нравится многим детям. В полотняный мешочек кладутся различные мелкие предметы. Малыш должен ощупать их и найти тот, о котором вы просите. Или наоборот, может рассказать, какой из них он держит сейчас в руке. Пусть ребенок сам заполнит мешочек и предложит вам первой запустить туда руку. Сделайте вид, что вы не можете ничего найти и предоставьте возможность сделать это ребенку. Он будет счастлив, что так быстро справился с заданием.

Вот и все. Желаем вам и вашему малышу, чтобы долгожданный отдых был похож на сказку. Надеемся, что наши советы помогут вам отдохнуть с наслаждением, а ребенок, начиная с самого первого путешествия, станет вам незаменимым приятным попутчиком!

Радостного лета, Вам уважаемые родители!



Педагог- психолог: И.А.Тришкина