

Роль совместного отдыха детей и родителей в летний период.

Особая роль в организации мероприятий активного отдыха дошкольников в каникулы принадлежит родителям, совместному семейному отдыху, пропагандирующему здоровый образ жизни.

Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх, например, «Папа, мама, я – спортивная семья», велосипедные прогулки в лес и т.д. – благотворно действуют на дошкольников и их родителей.

Совместный активный досуг:

- способствует укреплению семьи;
- формирует у детей важнейшие нравственные качества;
- развивает у детей любознательность;
- приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;
- расширяет кругозор ребенка;
- формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;
- сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу).
- Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.

Совместный семейный отдых в выходные дни и в каникулярное время имеет целый ряд компонентов:

1. Физкультурно-оздоровительный.

Дети и родители находятся в движении, они активны. Физкультурная активность (плавание, велосипед, подвижные игры, длительные туристические переходы) в сочетании со свежим воздухом оздоравливает и укрепляет.

2. Социально-коммуникативный.

Дети и родители, а также дети между собой, постоянно общаются, причем в новых коммуникативных условиях. Происходят знакомства с новыми людьми, укрепляются взаимоотношения со старыми друзьями. Дети и родители узнают друг друга с новой, непривычной для них стороны, в новых условиях.

3. Эмоционально-психологический.

На детей, как впрочем и на взрослых, усиливается эмоционально-психологическая нагрузка. Дети, под влиянием личных примеров взрослых, оказываются более подготовлены к возможным экстремальным ситуациям, пытаются самостоятельно находить выход из затруднительных житейских ситуаций. У детей воспитывается самостоятельность, организованность, развивается воля.

4. Эстетический.

Дети, находясь под умным, чутким, ненавязчивым руководством взрослых, учатся эстетическому восприятию окружающей природы, памятников старины, исторических достопримечательностей.

5. Познавательный.

Дети знакомятся с новыми для них растениями, животными. Они узнают истоки происхождения своего края, историю своей малой родины.

6. Прикладной.

У дошкольников формируются первоначальные навыки выживания в природной среде (умение ориентироваться на местности, разбить лагерь, разжечь и затушить костер под обязательным контролем взрослых, оказать первую помощь).

Каждый вид семейного отдыха принесет ожидаемый результат только в том случае, если будет заранее спланирован, продуман и нацелен на получение оздоровительного эффекта и удовольствия от совместного содержательного времяпрепровождения.

Например, каникулы на даче могут протекать по единому сюжету: «Город мастеров», «В дебрях Амазонки», «Земляне и пришельцы» и т.п. В этом случае каждый член семьи на каникулы получает определенную роль и разыгрывает ее в соответствии с сюжетом. Дети готовят атрибуты, декорации, на изготовление которых могут пойти старые ненужные вещи, природный материал и т.д. В зависимости от сюжета обыгрываются все режимные моменты, включая прием пищи (например, у костра в набедренных повязках или из космической посуды в летающей тарелке), сон (под пальмами и лианами или в сказочном ларце), труд (уборка космического мусора, высаживание рассады цветов мудрости) и т.п.

Подвижные игры во дворе являются самым доступным и массовым видом физических упражнений для детей. Многие современные виды развивающих игр (компьютерные, электронные) не способствуют укреплению здоровья детей и формированию тех важных нравственных качеств (взаимопомощи, честности, смелости, справедливости и др.), основа которых закладывается только в коллективных подвижных играх во дворе. Родители смогут стать зачинщиками такого досуга, помочь оборудовать площадку для игр, смастерить недостающий инвентарь, продумать и подготовить призы. Обычно участниками дворовых состязаний становятся папы, старшие братья, дедушки. Но поддержать инициативу девочек в организации игр в классики, прыгалки, резиночку по силам только маме с ее природным даром к высокой координации, ловкости и богатым двигательным опытом по этой части.

А сколько радости приносят ребятам шумные увлекательные игры, в которых принимают участие взрослые и разновозрастные дети всего двора!

Очевидно, что при нынешней занятости родителей такие мероприятия не могут повторяться часто. Но достаточно, чтобы взрослые объединялись с детьми для совместных игр в выходные дни и в дни каникул.

В заключение хочется предложить родителям сформулированные *семейные правила* или *кодекса здоровья*, касающиеся режима дня, закаливания, питания и других составляющих здорового образа жизни.

Семейный кодекс здоровья.

1. Каждый день начинаем с зарядки.
2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закаливание.
4. В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.
5. Лифт – враг наш.
6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
7. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)
8. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!
9. Ничего не жевать сидя у телевизора!
10. В отпуск и выходные – только вместе!

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.
купание в открытых водоемах

Во время купания детей в открытом водоеме необходимо соблюдать правила, которые должны стать непреложным законом для вас и ваших детей!

Правила эти таковы:

Строго следите за состоянием дна. На дне не должно быть посторонних предметов и ям. Дно должно быть ровное и по возможности песчаное, не илистое.

- Вода должна быть чистая и прозрачная. Глубина - примерно 80 см.
- Температура воды должна быть не ниже 20 градусов.
- Родители должны постоянно видеть ребенка во время купания или находиться рядом с ним в воде.
- Не злоупотребляйте возможностями ребенка при обучении его плаванию.
- Плавать следует преимущественно вдоль берега.
- Желательно иметь какие-либо ограждения в воде.
- Строго следите за дисциплиной, особенно во время групповых игр и упражнений в воде.
- Не следует выполнять упражнения по обучению плаванию на фоне плохого самочувствия и утомления.
- Нельзя заниматься плаванием сразу после еды.
- Детям категорически запретите подавать ложные сигналы о помощи!

осторожно - солнце!

Наступили долгожданные жаркие летние дни! Мы так соскучились по солнечному теплу! Но солнце может стать не только другом вашего ребенка, но и злейшим его врагом, если не предпринять заранее следующие меры:

- Позаботьтесь о легкой, не стесняющей движений, а главное - воздухопроницаемой одежде (лучше хлопчатобумажной и льняной, а не из синтетических волокон).
- Обязателен головной убор для ребенка! И лучше, если это будет не модная яркая бейсболка из плотной ткани, не пропускающей воздух, и не изящная шляпка из синтетики, а панамка из хлопка или шляпка из соломки, чтобы кожа головы дышала.
- Не допускайте, чтобы дети долгое время находились на открытом солнце. Конечно, солнечные лучи полезны: под их воздействием в организме вырабатывается витамин D. Но не забывайте главное правило - загорать надо постепенно: ребенок должен находиться на открытом солнце сначала 2-3 минуты, затем, постепенно увеличивая время загорания, можно довести его до 10-15 минут. Помните, что достаточное количество солнечных лучей ребенок получит и тогда, когда будет играть в тени дерева или под тентом. И листья, и ткань все равно пропускают ультрафиолет, но не во вредных для ребенка количествах.
- Позаботьтесь о том, чтобы при выезде в лес ребенок не отравился ядовитыми растениями и грибами. Постарайтесь заранее побеседовать с ребенком об этом, а потом покажите ему все опасные для него растения. И все-таки стремитесь к тому, чтобы ребенок играл у вас на глазах, все время находился на виду!