Консультация
для родителей ДОУ на тему:
«Здравствуй, лето!»

Подготовила: Кулагина Е.С.

Лето прекрасное время года. Лето – это максимально возможное количество времени, которое вы можете уделить своему ребенку. Для ребенка – это долгожданное событие, которое он тоже ждал весь год.

В летний период занятия в группах не предусмотрены. Но отдельно выделена в программе культурно-досуговая деятельность, позволяющая обеспечить каждому ребенку отдых, эмоциональное благополучие, способствующая формированию умения занимать себя.

Большую часть дня дети летом проводят на свежем воздухе. Убедительная просьба — надевайте головной убор, приносите сменную одежду.

Чтобы ограничить пребывание ребенка у телевизора и играми за компьютером, давайте ему мелкие домашние поручения — протереть пыль, прогуляться с собакой или вынести мусор (под вашим присмотром). Детям очень нравиться заниматься любым видом продуктивного творчества. Можно лепить из соленого теста и потом разукрашивать получившиеся фигурки. Ваш малыш будет в восторге от полученного результата.

Игры с родителями – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают родителей и детей. Ваш ребенок придет в восторг, когда увидит серьезного папу, весело играющего в мяч. Для дошкольника «игра – единственный способ освободиться от роли ребенка, оставаясь ребенком». Для взрослого - «единственный способ стать снова ребенком, оставаясь взрослым»

Во что же можно поиграть с ребенком, чтобы это доставило радость вам и вашим детям? Выбирайте те игры, которые доступны вашему ребенку. Учитывайте, что у детей быстро пропадет увлечение, если они не испытывают радость победы.

Вспомните игры, в которые вы играли в детстве, научите этим играм своего ребенка. Это доставит огромное удовольствие и ему, и вам, воспоминания детства очень приятны! Попросите ребенка познакомить вас с играми, в которые он играет в детском саду со своими сверстниками. Будьте внимательным слушателем, ведь это самые ценные минуты вашего общения. Кроме отличного настроения игры способствуют улучшению взаимоотношений в семье, сближают детей и родителей. Предлагаем вам некоторый перечень игр, которые вы можете использовать с детьми во время летнего отдыха.

«Съедобное – несъедобное» «Назови животное» «Догони мяч»

Познакомьте детей с русскими народными играми: «Горелки», «Чехарда». Вспомните игры в которые играли сами в детстве: «Садовник», «Краски», «Бабушка, нитки запутались», «Жмурки». Ваш ребенок будет в восторге, а вы снова окажитесь в детстве. Отличное настроение обеспечено и вам, и вашему ребенку.

Чтобы отдых принес только удовольствие вам и вашему ребенку постарайтесь соблюдать некоторые правила:

- Если вы решили заниматься со своим ребенком, 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 ребенка.

· Следует помнить, что выезжая куда-то следует обсуждать с ребенком полученные впечатления.

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

· Старайтесь соблюдать режим дня, иначе очень трудно к нему возвращаться в сентябре. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление. Ребенок должен спать не менее 10 часов.

· Следите за питанием ребенка.

Во-первых, калорийность питания должна быть увеличена примерно на 10-15%. С этой целью в рационе ребенка следует увеличить количество молока и молочных продуктов. В рацион необходимо включать все овощи.
Во-вторых, необходима рациональная организация режима питания ребенка.
В-третьих, необходимо обращать внимание на соблюдение питьевого режима.
Употребление сырых соков - еще один шаг к здоровью.
Мороженое, газировка, фаст-фуд не принесет здоровья вашему ребенку.

Уважаемые родители, запомните!

Морковный сок способствует нормализации обмена веществ, улучшая процессы кроветворения и транспорта кислорода, стимулирует физическое и умственное развитие.

Свекольный сок нормализует нервно-мышечное возбуждение при стрессах, расширяет кровеносные сосуды.

Томатный сок нормализует работу желудка и кишечника, улучшает деятельность сердца, содержит много витамина С.

Банановый сок содержит много витамина С.

Яблочный сок укрепляет сердечно-сосудистую систему, нормализует обмен веществ, улучшает кроветворение.

Виноградный сок обладает тонизирующим, бактерицидным, мочегонным, слабительным действием, способствует снижению артериального давления.

Лето – это самое долгожданное и любимое время года, но именно летом увеличивается количество травм и отравлений, ухудшается здоровье.

Лето характеризуется нарастанием двигательной активности и увеличением физических возможностей ребѐнка, которые, сочетаясь с повышенной любознательностью и стремлением к самостоятельности, нередко приводят к возникновению опасных ситуаций.

Предупреждение детского травматизма – одна из самых актуальных проблем

нашего времени. За жизнь и здоровье детей отвечают взрослые, и в первую очередь именно родители должны создать безопасные условия жизнедеятельности детей в летний период, сформировать у них навыки безопасного поведения и умения предвидеть последствия опасных ситуаций.

Главное, что должны помнить родители – ни при каких обстоятельствах не оставлять ребенка без присмотра.

Многие меры по обеспечению безопасности детей, могут показаться элементарными, однако с ребенком дошкольного возраста необходимо разбирать и обсуждать на первый взгляд кажущиеся очень простыми правила поведения. Необходимо выделить некоторые правила поведения, которые дети должны выполнять неукоснительно, так как от этого зависят их здоровье и безопасность.

Безопасность поведения на воде

Безопасное поведение в лесу

Опасная высота

Безопасность при общении с животными

Безопасность на дорогах.

Уважаемые родители!

- ✔ *Вы являетесь для детей образцом поведения. Вы — объект любви и подражания для ребенка. Это необходимо помнить всегда и тем более, когда вы делаете шаг на проезжую часть дороги вместе с малышом.*
- ✔ *Чтобы ребенок не попал в беду, воспитывайте у него уважение к правилам дорожного движения терпеливо, ежедневно, ненавязчиво.*
- ✔ *Ребенок должен играть только во дворе под вашим наблюдением. Он должен знать: на дорогу выходить нельзя.*
- ✔ *Не запугивайте ребенка, а наблюдайте вместе с ним и используйте ситуацию на дороге, дворе , улице; объясните, что происходит с транспортом, пешеходами.*
- ✔ *Развивайте у ребенка зрительную память, внимание. Для этого создавайте дома игровые ситуации. Пусть ваш малыш сам приведет вас в детский сад и из детского сада домой.*

Ваш ребенок должен знать:

- на дорогу выходить нельзя;
- дорогу можно переходить только со взрослыми, держась за руку взрослого;
- переходить дорогу надо по переходу спокойным шагом;
- пешеходы — это люди, которые идут по улице;
- для того чтобы был порядок на дороге, чтобы не было аварий, чтобы пешеход не попал под машину, надо подчинятся светофору: красный свет — движенья нет, желтый свет — внимание, а зеленый говорит:»Проходи путь открыт»;
- машины бывают разные (грузовые, легковые); это транспорт. Машинами управляют

водители. Для транспорта предназначено шоссе (дорога). Когда мы едем в транспорте, нас называют пассажирами. Во время езды в транспорте нельзя высовываться из окна.

Памятка для родителей «Грамотного пассажира»:

- Всегда пристегивайте ребенка и себя ремнями безопасности, даже в том случае, если вам нужно проехать незначительное расстояние;
- Для детей до 12 лет необходимо приобрести специальное автомобильное кресло, соответствующее их возрасту, росту и весу;
- Во время движения автомобиля не разрешайте детям кричать или передвигаться по салону, это может вас отвлечь и привести к аварии;
- Покажите ребенку, как правильно покидать салон автомобиля: через правую дверь, находящуюся со стороны тротуара.
- Будьте внимательны и берегите своих детей!!!

К моменту поступления ребенка в школу он должен усвоить и соблюдать следующие правила поведения на улице и в транспорте:

• Играй только в стороне от дороги.
• Переходи улицу только шагом, не беги.
• Следи за сигналом светофора, когда переходишь улицу.
• Посмотри при переходе улицы сначала налево, потом направо.
• Не пересекай путь приближающемуся транспорту
• Входи в любой вид транспорта и выходи из него только тогда, когда он стоит.
• Не высовывайся из окна движущегося транспорта.
• Выходи из машины только с правой стороны, когда она подъехала к тротуару или обочине дороги.
• Не выезжай на велосипеде на проезжую часть.
• Если ты потерялся на улице - не плач. Попроси взрослого прохожего или полицейского помочь.