

Уважаемые родители!
Лето, удивительная пора, когда природа дарит нам
многообразие красок и море приятных впечатлений.

Итак, отправляемся за красками и впечатлениями на летний цветущий луг. Вы, как и прежде можете вести диалог от имени любимого детского персонажа(игрушки)которую возьмете с собой.

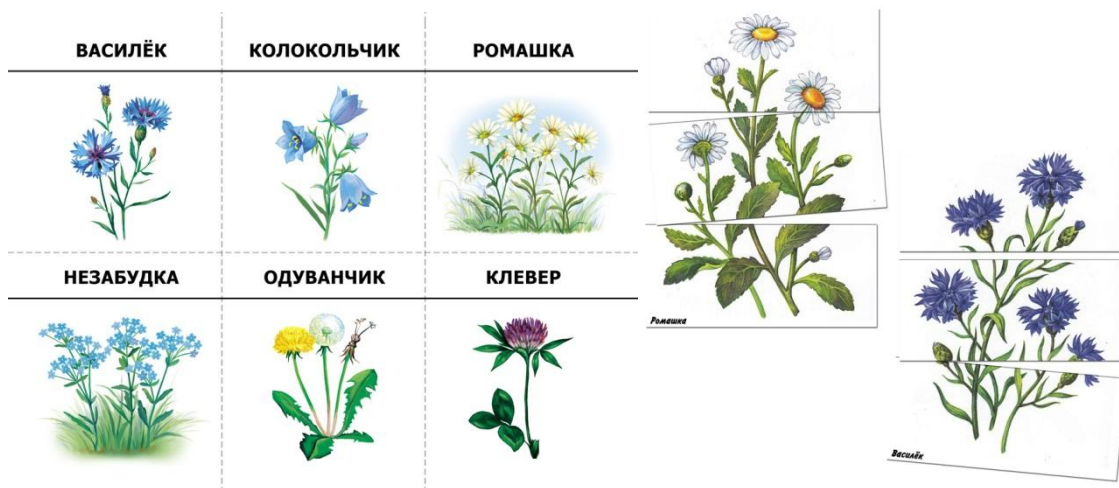
Например, это будет шалуныя Маша, которая придя на луг начинает срывать цветы. Объясните ребенку, что сорванный цветок быстро погибает. А цветы украшение нашей земли. Научите любоваться ими на лугу. Произнесите или пропойте, включите запись на телефоне, что больше добавит впечатлений вашему ребенку такие красивые слова из песни композитора Ю.Антонова «Не рвите цветы, не рвите, пусть будет нарядной земля, а вместо букетов дарите васильковые, незабудковые и ромашковые поля». Рассмотрите такие цветы, как одуванчик. Рассмотрите строение цветка (цветок, листья, стебель)

Прочитайте стихотворение «Носит одуванчик желтый сарафанчик»
<http://www.babylessons.ru/vesennie-stixi-oduvanchik/>

Рассмотрите ромашку, прочитайте про нее стихотворение побуждая ребенка запомнить стихи.

<https://mamamozhetvse.ru/stixi-pro-romashki-dlya-detej-20-luchshix.html>

Придя домой поиграйте с ребенком в игру *разрезные картинки* «Собери цветок»



Прочитайте детям сказку «Радостный цветок»

<https://proza.ru/2009/06/16/613>

Учите детей любить и любоваться, замечать красоту окружающей природы.

*Наступило лето. Лето – замечательная пора для длительных прогулок.
Если вы, всей семьей, собрались в лес (на природу), предлагаем вам
вспомнить правила безопасности :*

Прежде всего, для прогулки в лес надо правильно одеться: одежда должна быть светлой, чтобы видно было всех насекомых, включая клещей. Кофта с длинными рукавами и манжетами, воротник плотно прилегает к шее. Брюки длинные, внизу на резинках. Сапоги резиновые. Брюки натягивайте на сапоги. Головной убор – кепка. Регулярно друг друга осматривайте. Завершите свой образ не духами, а спреем от насекомых.

Гуляйте вместе, не отставайте друг от друга. Если отстал – оставайся на месте и громко кричи.

Нельзя трогать и есть незнакомые ягоды и грибы. Нельзя трогать незнакомые цветы.

Если лес густой, идти надо осторожно, глядя под ноги и раздвигая веточки деревьев руками, чтобы не пораниться.

Решили пообедать и развести костер? – Не забудьте, уходя его потушить, а мусор собрать в пакет и забрать с собой.

Пожалуйста, не забывайте, что мы пришли в лес, как гости, и вести себя надо соответственно.

Поиграйте в игру «Прогулка в лес». Правила: если это можно делать - ребенок хлопает, если нельзя – топает. Взрослый читает:

1. Мы гуляем по лесу и слушаем пение птиц.
2. Мы въехали в лес на автомобиле, громко включили музыку.
3. Мальчик и девочка, ловя бабочек, далеко ушли от родителей.
4. Дети на прогулку в лес хотели одеть шортики, футболку и сандалии.
5. Мальчик увидел на дереве гнездо и забрал его домой.
6. Мама собрала целую корзину малины и сварила варенье.
7. Взрослые у костра разговаривали, а дети развлекались: сломали муравейник, набросали фантики от конфет и сломали ветки у деревьев.
8. Девочка набрала в корзину грибов, не зная, съедобные они или нет.
9. Мы уехали и потушили за собой костер.
10. Мусор после пикника остался валяться в лесу.

Природу мы должны беречь
И не ломать деревьев ветки,
Не рвать цветы, костры не жечь
И на коре не ставить метки...

В контейнер мусорный сложи
Всё то, что в доме вам не нужно
Прекрасным миром дорожи,
Живите радостно и дружно...

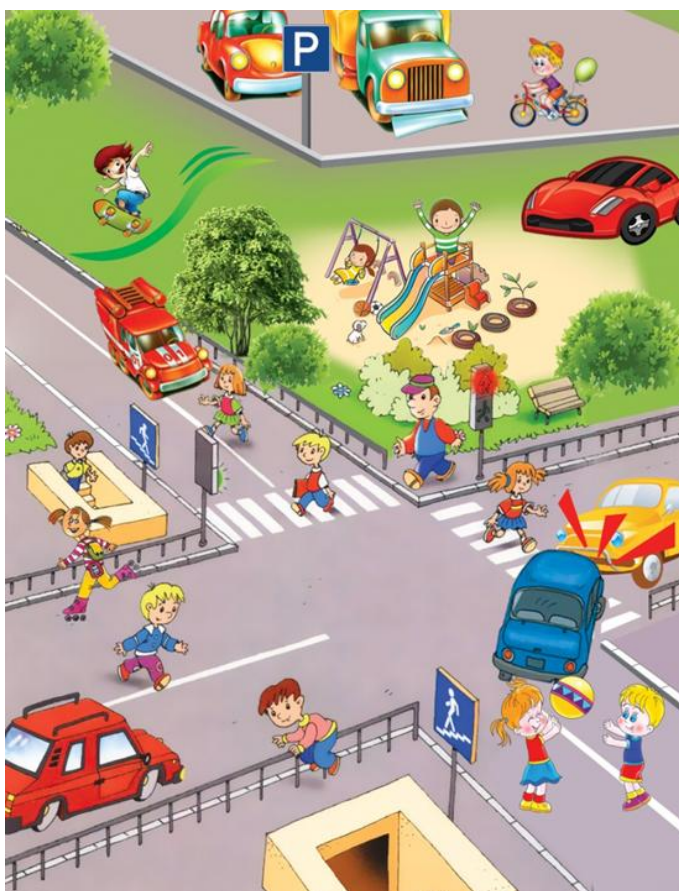


Пусть будут чистыми пруды,
Пусть Гуси-лебеди летают!
Растут пусть Ивы у воды,
Пусть в небе звёздочки сверкают...

Пусть красота земли большой
Нам в жизни светлой помогает,
Пусть край любимый и родной
Поёт, под солнцем расцветает.

*Летом начинается пора отпусков.
Мы много времени находимся на
улице.*

Вспомним правила безопасного
поведения на дороге для пешеходов.
А сначала поиграйте в «Договорки»:
Если красный свет горит,
Это значит путь... (закрыт).
Желтый – подожди чуть-чуть,
Будь готов продолжить... (путь).
А зеленый свет горит
Это значит путь ... (открыт).
Молодцы! Светофор наш друг.



1. Дорогу дети переходят, держа взрослого за руку. Если ребенок на самокате или велосипеде, то необходимо слезть и взять транспортное средство рядом.
2. Дорогу переходим :
- на зеленый сигнал светофора (убедившись, что машины все остановились);
- если нет светофора – по «зебре» (убедившись, что машины все остановились);
- через подземный переход.
3. Передвигаемся только по тротуарам.
4. Нельзя выезжать на проезжую часть, на скейтах и роликовых коньках.
5. Опасно играть в мяч и другие игры

рядом с проезжей частью, лучше это делать во дворе или на детской площадке

Поиграйте в игру «Кто поступает правильно?». Предложите ребенку объяснить, почему он так считает.

Мы хотим предложить Вам несколько интересных подвижных игр, которые точно не оставят равнодушными Ваших детей!!!



Прогулки, подвижные игры

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

*Свежий воздух
малышам
Нужен и полезен!
Очень весело
гулять нам!
И никаких
болезней!...*



Подвижная игра является:

- средством гармонического развития ребенка;
- школой управления собственным поведением;
- формированием положительных взаимоотношений, благополучного эмоционального состояния.

Подвижная игра занимает большое место в жизни маленького ребенка. В них детям приходится проделывать разнообразные движения: ходить в разных условиях, бегать, прыгать, бросать, лазать. Выполняя данные движения, малыши обогащают свой двигательный опыт, учатся ориентироваться в пространстве. У них развиваются такие физические качества, как ловкость, быстрота, выносливость.



Когда ребёнку надоест лепить куличики или кататься на велосипеде, можно поиграть с ним в подвижные игры на свежем воздухе:

«Казаки- разбойники»

Дети делятся на две команды. Разбойники убегают, а казаки их догоняют. Убегая и прячась, разбойники мелом рисуют стрелки в том направлении, куда они убегают. Задача казаков – по стрелкам отыскать разбойников.

«Ручеек»

Дети строятся по парам. Последняя из них проходит через «туннель» и становится первой. Таким образом, продвигаемся вперёд.

1-2-3- стоп.

Ведущий, стоя спиной, произносит – 1-2-3-стоп. Участники двигаются к нему быстрым шагом. На слово «стоп» останавливаются. Ведущий поворачивается и отгадывает, сколько шагов к каждому игроку.

«Гнёздышко»

Дети приседают на корточки в кругу взявшись за руки – это «гнёз – дышко». Внутри сидит «птичка». Снаружи летает ещё одна «птичка» - ведущий и даёт команду « Птичка вылетает!». «Гнездо» рассыпается, и все летают, как

птицы. Ведущий командует: «в гнездо!». Все опять приседают. Кто не успел, тот становится ведущим.

Играйте, со своими детьми и это доставит им радость!!!



Для малышей, исключительно, большое значение имеет дозировка нагрузки, так как они быстро устают и могут потерять интерес к играм. Поэтому, существует необходимость переключать ребенка, чтобы обеспечить сочетание подвижных и спокойных игр.

«Будь внимателен»

Цель: учить детей быстро бегать за предметами, слушая команду, какой из предметов нужно принести. Развивать внимание, ловкость, быстроту движений.

Ход игры: На одной стороне площадки 5-6 играющих, на противоположной (дистанция 8-10м) напротив каждого лежат три предмета (кубик, погремушка, флажок) на сигнал «Беги!» дети устремляются к предметам. Примерно на середине пути следует сигнал, какой из трёх предметов нужно взять, например кубик. Дети берут названный предмет и бегут с ним на исходную линию, выигрывает тот, кто первым принёс предмет, если взят не тот предмет, нужно вернуться и заменить его.

2 вариант .

Детям сразу сказать, какой предмет принести. Прибежать взять предмет и поднять его вверх.



«Салки – не попади в болото»

Цель: учить детей бегать, не забегая за зрительные ориентиры, с увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве.

Ход игры: На площадке палочками, шишками, камешками обозначается место, куда нельзя забегать – болото (муравейник, огород). Выбирают ловишку. По сигналу он догоняет детей, стараясь их осалить.

Осаленный ловишкой выходит из игры.

2 вариант.

Ловишка стоит в центре круга начерченного на земле или выложенного из шнура. Дети забегают в круг и выбегают из круга, а ловишка пытается осалить того, кто не успевает выбежать из круга.





Лето - пора закаляться!

Лето - замечательное время года! Можно играть на воздухе, **закаляться**, в полной мере используя неисчерпаемые возможности природных факторов: свежего воздуха, солнечных лучей и воды. **Закаливание** прекрасное и доступное средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья важно вообще, а для дошкольников - тем более из-за функциональной незрелости их органов и систем.

Закаливание - мощное оздоровительное средство, которое в 2 - 4 раза снижает число простудных заболеваний. Оно оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, устойчивость к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. **Закаливать своего ребенка**, значит не только дать возможность избежать в дальнейшем ему простудных заболеваний, но и значительно укрепить иммунитет.

В связи с этим в летнее время выделяют следующие процедуры закаливания:

- водные процедуры;
- воздушные ванны;
- солнечные ванны.





Закаливание рук

Игры с водой - одни из любимых детских забав и неудивительно, ведь игры с водой полезны не только для развития тактильных ощущений и для мелкой моторики.

Вода развивает различные рецепторы, успокаивает, дарит положительные эмоции. А что может быть лучше, чем счастливое лицо ребенка! И уже неважно то, что у вас вокруг лужи.

В летний период с целью **закаливания** можно использовать душ. Душ действует сильнее, чем, например, обливание или обтирание, так как здесь к температурному фактору присоединяется эффект давления струи.

Вода, льющаяся из душа под напором оказывает массирующее действие.

ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЕЧНЫМИ ЛУЧАМИ



☉ Солнечный свет стимулирует обменные процессы, повышает иммунитет и оказывает антибактериальное действие, под влиянием ультрафиолетовых лучей в клетках кожи образуется меланин, вырабатывается витамин D.

☉ Чрезмерное пребывание на солнце опасно возникновением болезненных состояний: теплового и солнечного ударов, ожога кожи.

☉ Опасное действие ультрафиолетовых лучей наиболее выражено, когда солнце находится в зените. Подходящее время для солнечных ванн можно определить по длине собственной тени. Если тень в два раза длиннее, чем рост человека, — вред от солнца минимальный. Когда тень короче роста — загорать нельзя.

☉ На солнце голова ребенка должна быть прикрыта панамкой. В теплую солнечную погоду обязательно нужно много пить и носить легкую светлую одежду, не препятствующую испарению пота.

1. Свето-воздушные ванны проводятся в тени деревьев, тента или навеса перед солнечными ваннами или как замена при противопоказаниях.

2. Солнечные ванны. Под прямыми солнечными лучами могут находиться дети старше 1 года. Ванны организуют при температуре воздуха до 30°C. Время пребывания на солнце в первые дни — 5–6 минут, после появления загара — 10 минут, 2–3 раза в день. Во время солнечных ванн не рекомендуются подвижные игры.



18°C 16°C 14°C



21°C 23°C 25°C

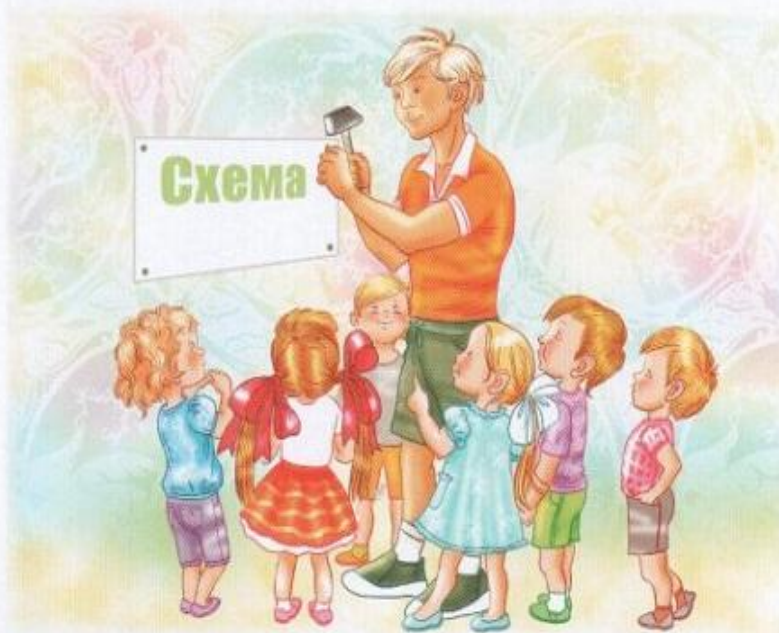


СХЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



ТЕМПЕРАТУРА В ПОМЕЩЕНИИ — 18–20°C.

1. Утренняя зарядка в облегченной одежде.
2. Умывание водой с постепенным снижением температуры от 28°C до 18°C. Дети старше 2-х лет самостоятельно моют лицо, шею и руки до локтя.
3. Полоскание рта (дети 2–3-х лет), горла (дети старше 4-х лет) кипяченой водой комнатной температуры после приема пищи.
4. Дневной сон в хорошо проветренной спальне.
5. Воздушные ванны с растиранием кожи сухой махровой варежкой после дневного сна.
6. Прогулки 2 раза в день при температуре от 30°C до -15°C (суммарное время пребывания на свежем воздухе 4–4,5 часа).
7. В летнее время пребывание под лучами солнца — от 5–6 минут до 8–10 минут, 2–3 раза в день.
8. Контрастные ножные ванны дома, за 1,5 часа до ночного сна.
9. Ночной сон в хорошо проветренной спальне.



18°C 16°C 14°C



21°C 23°C 25°C

– Проводите закаливающие процедуры регулярно, не делайте длительных перерывов. Их интенсивность и длительность наращивайте постепенно.

– Лучше совмещать процедуры с играми. Разучивайте стихи, пойте песенки, используйте игрушки, особенно мяч. Тогда любому малышу понравится процесс закаливания, и пойдет ему только на пользу.

– Сочетайте процедуры с массажем стоп. Позвольте ребенку походить босиком по траве или песку. Но не допускайте переохлаждения ног, ведь у детей еще несовершенна терморегуляция.

– С маленькими детьми делайте все вместе. Малыши очень любят повторять за взрослыми, так используйте это, будьте для него примером.

Правильное закаливание детей в летний период – очень важно для их здоровья в последующее холодное время года. Не зависимо от возраста, хорошо закаленный летом ребенок отлично адаптируется в зимний период к вирусным инфекциям. Закаливание делает его сильным, крепким, а его физическое развитие более гармоничным.

Будьте здоровы!

