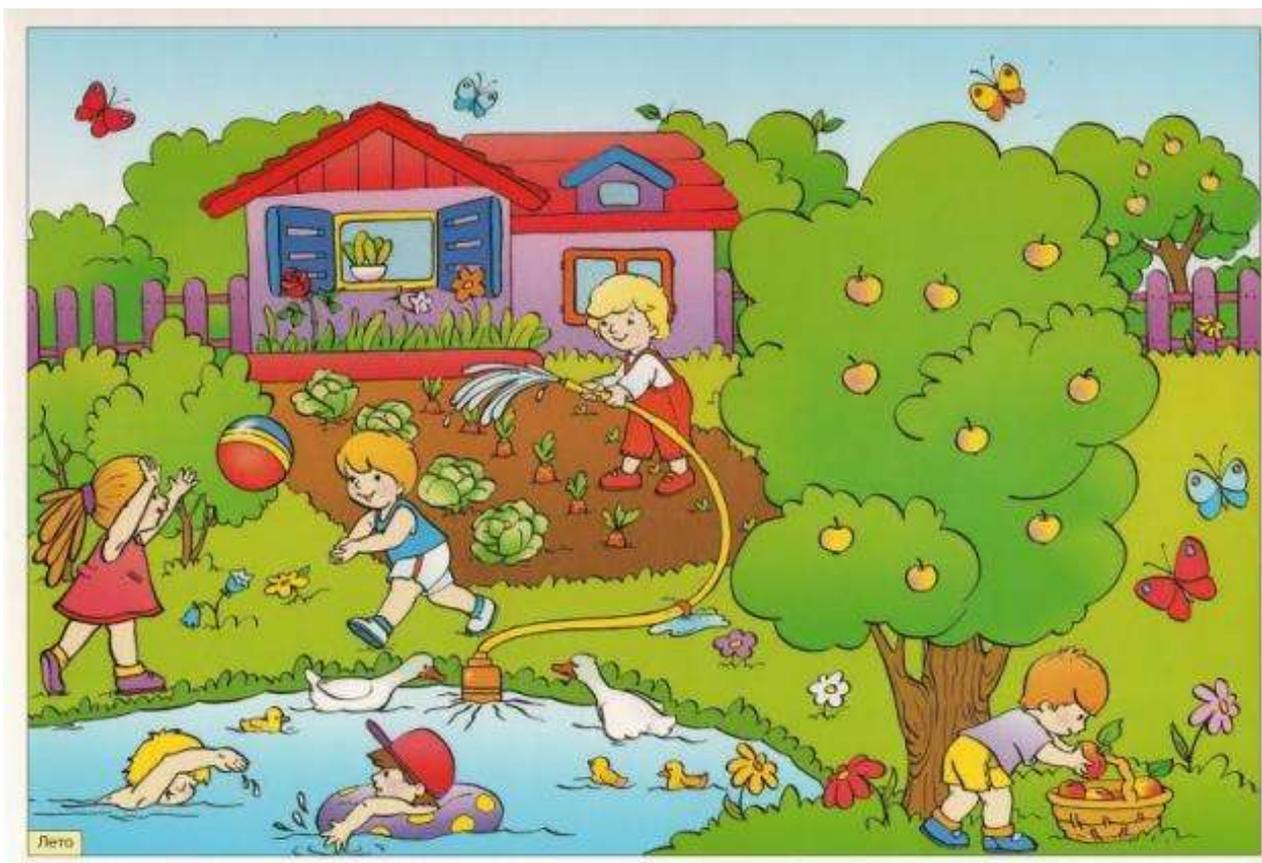


С пользой лето проведем!



Летние каникулы - самое благоприятное время, когда необходимо использовать все имеющиеся возможности для оздоровления ребенка. Солнце, воздух и вода - самые благоприятные факторы для детей любого возраста. На свежем воздухе ребёнок должен находиться как можно дольше. Прогулки, игры, физкультурные занятия - лучший ежедневный отдых после учебного года, т.к. двигательная активность у детей в учебный период снижается на 50%. Лето - время путешествий, отдыха, закаливания и оздоровления детей. Планируйте летний отдых вместе с детьми. Очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распределили драгоценное каникулярное время. В целях предотвращения психологического дискомфорта, конфликтов, заболеваний следует ребенка заранее подготовить к летнему отдыху.

Но возникает немало вопросов, как это лучше сделать. И здесь, как нам кажется, в известной мере вам могут пригодиться наши советы.

Для начала детям не помешало бы, отоспаться вволю! Известно, что большинство детей недосыпают 1 - 1,5 и даже иногда и 2 часа в учебные дни. А ведь детские неврозы наиболее часто развиваются в результате систематического недосыпания.

Максимально оградите ребенка от компьютера или хотя бы сократите пользование им до гигиенически рекомендуемых норм (7 минут - дети до 5 лет; 10 минут - дети 6 лет; 15 минут - ученики начальных классов). Летние каникулы - это лучшее время для того, чтобы, наконец, дать ребёнку то, что Вы давно собирались, но не успели в течение учебного года. Появляется больше времени для общения с ребёнком, проведения совместной деятельности. Читайте вместе, делитесь с ребёнком мнением о прочитанном. Приобщайте ребёнка к культуре семейного чтения, наслаждайтесь чтением сами и выработайте у детей отношение к чтению как к удовольствию. По очереди читайте друг другу рассказы или смешные истории; поощряйте чтение детей вслух, чтобы развить навык и уверенность в себе, умение близко к тексту пересказывать прочитанное.

Во время летнего отдыха Вы также можете оказывать влияние и на интерес ребёнка к учебной деятельности. Для этого:

- подчеркивайте важную роль хорошего образования в Вашей жизни;
- обсуждая знакомых (взрослых или детей) обращайтесь внимание на качество и уровень их образованности;
- подчеркивайте востребованность грамотных специалистов на производстве;
- будьте внимательны к склонностям и интересам Вашего ребёнка, способствуйте их развитию, через них осваивая все более широкие области знания;
- обсуждая с ребёнком современную литературу, обращайтесь его внимание на привлекательность имиджа образованного, независимого, самостоятельного, делающего успешную карьеру человека.
- Из широкого спектра возможностей выберите те виды летнего отдыха, развлечений, занятий, которые устроят Вашего ребёнка и Вас.
- Учитывайте склонность детей к активным видам отдыха.
- Используйте каникулы для того, чтобы Ваш ребенок приобрел полезные житейские навыки (ремонт автомобиля, благоустройство жилья и другие занятия).
- Совместная деятельность родителей и взрослеющих детей во время летнего отдыха может и должна стать прекрасной школой общения и взаимопонимания.
- Лето дает Вам возможность оценить возросший уровень возможностей Вашего ребёнка, преодолеть старые стереотипы детско-родительских

отношений, оценить ребёнка как возможного или уже состоявшегося помощника.

- Успешность работы в видах деятельности, не связанных с учебной, может стать важнейшим средством профилактики неуверенности, тревожности, заниженной самооценки.
- Позволяйте ребёнку чувствовать себя взрослым и самостоятельным. Самостоятельное принятие решений и ответственность за него - неотъемлемая часть взросления. Используйте стратегию принимающего, поддерживающего поведения.
- Друг вашего ребёнка - отличная возможность увидеть, какие его потребности не реализуются в общении с Вами. Какими бы странными эти потребности ни казались Вам, Вашему сыну или дочери они зачем-то нужны, поэтому не стоит их резко критиковать. Эффект может быть обратным.



Не рекомендуется допускать значительных отклонений в режиме дня: время пробуждения и отдыха ко сну должны быть примерно такими, как во время учебного года, или изменены в разумных пределах.

Следует обратить внимание на питание ребёнка. Рацион должен быть сбалансированным и содержать достаточное количество белков и углеводов, а это молочные и мясные продукты, свежие фрукты, ягоды и овощи. Лето - самый благоприятный период для восполнения недостатка витаминов.

Можно определить ребенка в летнее оздоровительное учреждение, хотя бы на один месяц. Детям с хроническими заболеваниями полезно оздоровление в условиях санатория. Родителям следует воспользоваться каникулярным временем, чтобы проконсультировать ребёнка у врачей и провести курс профилактических процедур.

Солнце - это тепло, хорошее настроение, здоровье. Однако избыточное облучение солнечным светом может иметь отрицательный эффект: солнечные ожоги, расстройства сердечно - сосудистой системы, дыхания, вялость, раздражительность, головокружение в результате теплового и солнечного ударов. Детям не следует специально загорать на открытом солнце. Во избежание перегрева необходимо голову покрыть шляпой, кепкой, панамой.

Температура воздуха в тени должна быть 20-22°C. Нельзя принимать солнечные ванны натошак и ранее чем через 1-1,5 часа после еды. Лучшее время - с 9 до 11 часов и с 16 до 18 часов. В первые 2-3 дня пребывание под

открытыми солнечными лучами должно составлять не более 5 минут, затем время постепенно увеличивают. Длительность солнечных ванн строго индивидуальна: зависит от возраста, типа кожи, состояния ребёнка. Желательно, чтобы дети не лежали на открытом солнце, а играли, бегали, попадая то на солнце, то в тень. Солнечные ванны противопоказаны детям с повышенной температурой тела, недомоганием, головной болью.

Важно знать, что прием некоторых лекарственных препаратов перед отдыхом на пляже может спровоцировать солнечный ожог. К ним относятся сульфаниламидные препараты. Прием этих и некоторых других лекарств повышает чувствительность кожи к солнцу в несколько раз.

На прогулки необходимо брать с собой минеральную, питьевую в бутылках или кипяченую охлажденную (но не ледяную) воду, которую надо пить в небольших количествах маленькими глотками, а также соки или фрукты.

В жаркие дни дети должны носить одежду только из натуральных тканей. Следует избегать одежду из синтетических тканей, которая плохо пропускает воздух. В качестве хорошей защиты подойдут вещи из хлопка и льна, лучше отдавать предпочтение цветным тканям (красным, зеленым, желтым, оранжевым, синим), нежели однотонным светлым. Одежда светлых тонов (особенно белая) в большей степени пропускает солнечные лучи.



Во время купания в реке или озере на ребёнка действует несколько факторов внешней среды - температура воздуха и воды, ветер, солнце. Кроме того, при купании ребенок активно двигается, задействованы практически все группы мышц, в то время как нагрузка на позвоночник и суставы резко снижена. Этот вид закаливания требует внимательного контроля со стороны взрослых.

Купаться в открытом водоёме можно с 3-4 летнего возраста, но только после прохождения подготовительных процедур (обтирание, обливание, душ).

Исключительно сильное влияние на организм ребёнка оказывают морские купания (вода имеет сложный химический состав). Очень полезен морской воздух. Купание в море разрешается детям с двух лет. Начинать эти процедуры можно при температуре воды не ниже 20°C. При первых купаниях ребёнок по существу только окунается, находясь в воде 20-30 секунд. Постепенно продолжительность пребывания в воде увеличивается для дошкольников до 3-5 минут, для школьников до 8-10 минут. Необходимо внимательно следить за состоянием здоровья ребенка и его реакцией на купание.

Если вы отдыхаете в деревне или на даче, позвольте ребёнку по утрам бегать босиком по росе. Кратковременное воздействие холодной воды на стопы приводит к тому, что сосуды стоп и одновременно сосуды носоглоточной области сужаются, а затем резко расширяются. В результате кровообращение в области носоглотки усиливается, создавая надёжную преграду для болезнетворных бактерий и вирусов. Кроме того, хождение по росе считается профилактикой плоскостопия.

В каникулы необходимо позаботиться и о безопасности ребёнка. Прежде чем отпустить его кататься на велосипеде, роликовых коньках, убедитесь, что снаряжение исправно, а он хорошо знает, как им пользоваться. Постарайтесь сделать все от вас зависящее, чтобы уберечь ребёнка от травм.

Чтобы легче было вернуться к школьной жизни, подготовку к новому учебному году начните уже в июле: купите школьные письменные принадлежности, ранец, необходимую одежду, обувь, спортивный костюм. Это нужно сделать заранее, чтобы не нервничать в последние дни каникул. Перед началом нового учебного года в последние дни августа посоветуйте ребёнку навести порядок на письменном столе, книжных полках, в шкафу.

Соблюдение перечисленных довольно простых рекомендаций обезопасит летний отдых, сохранит и укрепит здоровье детей.

Рекомендации на лето

Важно помнить, что сформированные в течение года навыки за летний период могут, как укрепиться, так и «потеряться». Ребёнку и логопеду приходится в сентябре начинать все сначала, а хотелось бы двигаться дальше!

Для того, чтобы наша с Вами совместная работа за лето не пропала, я предлагаю Вам упражнения, которые можно выполнять не только дома, сидя, но и в любой другой обстановке.

Также обогащение пассивного и активного словаря ребёнка и развитие у него грамматически правильной фразовой и связной речи – это задача, которую родители должны решать ежедневно.

- Повторяйте материал по тетрадям для домашних заданий.
- Проигрывайте игры "Раздели слова на слоги!", "Жадина", "Нет чего?", "Много чего?", "Сосчитай до 5!", "Четвёртый лишний!", "Назови ласково!", "Чей? Чья? Чьи?", "Какой? Какая? Какие?", "Что делают? Что с ними можно делать?", "Один-много".
- Следите за своей речью и речью ребёнка, сразу же исправляйте ошибки!

- Заучивайте стихи, чистоговорки, загадки, потешки, маленькие рассказы с поставленными проблемными звуками.

На улице наблюдайте за птицами, деревьями, людьми, явлениями природы, обсуждайте с детьми увиденное. Избегайте частого просмотра телепрограмм, особенно взрослого содержания. Играйте вместе с ребенком, налаживайте речевой, эмоциональный контакт.

Большое внимание прошу уделить Вас чтению художественной литературы. Это развивает слух, обогащает словарный запас, развивает речь, умение согласовывать прилагательные с существительными, умение правильно составить предложение. После прочтения произведения обязательно обсудите с ребенком прочитанное. Чтоб ребенок учился слушать и слышать.

Так же в дошкольном возрасте очень важно научить ребенка пользоваться тетрадью, ориентироваться на тетрадном листе, уметь видеть клеточку, правильно находить ее стороны, углы, центр и середины сторон. Ориентация в клеточке в дальнейшем поможет ему красиво и правильно писать цифры, буквы, выполнять графические задания в тетрадях.

Выучите с детьми!

Лето

Солнышко-ведёрышко,

Выгляни в окошечко!

Солнышко, нарядись!

Красное, покажись!

* * *

Солнышко, вёдрышко,

Взойди поскорей,

Освети, обогрей —

Телят да ягнят,

Ещё маленьких ребят.

* * *

Солнышко, солнышко,

Выгляни в оконышко!

Солнышко, нарядись,

Красное, покажись!

Ждут тебя детки,

Ждут малолетки.

* * *

Смотрит солнышко в окошко,

Светит в нашу комнату.

Мы захлопаем в ладошки –

Очень рады солнышку.

* * *

Солнышко-колоколнышко,

Ты пораньше взойди,

Нас пораньше разбуди:

Нам в поля бежать,

Нам весну встречать!

О лете

Если в небе ходят грозы,

Если травы расцвели,

Если рано утром росы

Гнут былинки до земли,

Если в рощах над калиной

Вплоть до ночи гул пчелиный,
Если солнышком согрета
Вся вода в реке до дна,
Значит, это уже лето!
Значит, кончилась весна!
Е. Трутнева

Лето

Ярко солнце светит,
В воздухе тепло,
И, куда ни глянешь,
Всё кругом светло.
По лугу пестреют
Яркие цветы,
Золотом облиты
Тёмные листья.
Дремлет лес: ни звука, —
Лист не шелестит,
Только жаворонок
В воздухе звенит.
И. З. Суриков

Лето

Лето — это что такое?

Это чайки над рекою,
Берег, солнцем залитой,
Тёплый дождик золотой.
Но случаются и грозы.
Небо словно шлёт угрозы,
В тучах страшный гром грохочет,
Напугать кого-то хочет.
Хлещет дождь как из ведра.

А земля кричит:

— Ура!

Дождик, дождик, веселей

Лей, водицы не жалеи! —

Сильный дождь в начале лета —

Это радость для полей.

Л. Завальнюк

Носит одуванчик
жёлтый сарафанчик.
Подрастёт нарядиться
В беленькое платьице.

Автор: Серова

Лето — жаркая пора,
Светит солнышко с утра,
Даже если дождь пойдёт —
Вокруг сияет всё, поёт.
Летом — синяя река
И плывут в ней облака,

Рубином ягоды горят,
Пора каникул для ребят.

Автор: Елена Эрато

-Почему для всех ребят
Лета не хватает?
— Лето, словно шоколад,
Очень быстро тает!

Автор: В. Орлов

Мы гуляли, загорали,
Возле озера играли.
На скамейку сели —
Две котлеты съели.
Лягушонка принесли
И немного подросли.

Автор: Э.Успенский

Пришел июнь.
«Июнь! Июнь!» —
В саду щебечут птицы.
На одуванчик только дунь,
И весь он разлетится.

Сенокос идет в июле.
Где-то гром ворчит порой.
И готов покинуть улей
Молодой пчелиный рой.

Автор: С. Маршак

Собираем в августе
Урожай плодов.
Много людям радости

После всех трудов.
Солнце над просторными
Нивами стоит.
И подсолнух зернами
Черными набит.

Автор: С. Маршак

Я рисую лето –
А какого цвета?
Красной краской –
Солнце,
На газонах розы,
А зеленой – поле,
На лугах покосы.
Синей краской – небо
И ручей певучий.
А какую краску
Я оставлю туче?
Я рисую лето –
Очень трудно это...

Рекомендации для родителей «С пользой лето проведём!»

Вот и наступило лето. Это прекрасная пора для игр и развлечений, но когда отдых несет в себе и развитие – он становится еще полезнее.

Лето – это масса времени для непринужденных бесед и занятий с ребенком на свежем воздухе. У всех есть возможность гулять с детьми, играть с ними на природе. Важно организовать с детьми игры – полезные для развития, расширяющие кругозор и знания ребенка об окружающей красоте природы.

Гуляя в парке, у реки, да и просто во дворе можно найти множество предметов и объектов живой природы, чтобы их описать, составить предложение, придумать рассказ или развить мелкую моторику.

Полезно проводить разнообразные наблюдения за погодой, сезонными изменениями в природе, растениями, птицами, животными, людьми. Все это нужно комментировать, обсуждать, оформлять в виде беседы. Новые, незнакомые ребенку слова следует объяснять, повторять несколько раз, научить ребенка понятно выговаривать их.

Полезно вслушиваться в звуки улицы: шелест листьев, голоса птиц, звуки ветра, дождя и т.д. это развивает слуховое внимание.

Отдыхая на пляже, либо в парке можно организовать экспериментальные опыты, с изучением свойств воды, песка, травы, росы. Подобные занятия расширяют не только кругозор ребенка, но и пополняют активный словарь существительными, прилагательными, глаголами.

Игры и упражнения можно придумывать взрослому самому и предлагать их ребенку, главное, чтобы любое задание несло в себе поучительную, обучающую цель.

Возьмите на заметку

Июнь. Наступила лето! Природа распустилась, лес, сад, деревья в парке изменились до неузнаваемости, покрылись густыми зелеными листьями. Солнце греет все жарче и жарче, день становится длиннее и птицы поют без умолку. Заколосилась в поле рожь, цветет земляника, шиповник, если увидеть улей, то в нем пчелы собирают мед с пыльцы растений.

Июль. Идет сенокос (косят сено), спеет черника, наливаются клубника. А если сходить в лес за ягодами можно набрать целую корзину. Смотри! В парках лежит летом пушистый "белый снег"?! Это цветет тополь, а "летний снег" - это тополиный пух.

Август. Вода у берега в озере стала холодней. Это потому, что день стал короче, а ночи длинней. А солнце все равно по-летнему греет. Месяц август дарит нам большой урожай фруктов, овощей и вкусных ягод.

Летние загадки

Сидит под потолком ,

Кусается тайком,

Жужжит над ухом,

Но не муха. (Комар)

Про этот гриб все говорят ,

Что и сырым его едят. (Сыроежка)

Дождик небо украшал,

Воду с солнышком мешал ,

Краски взял семи цветов –

Разноцветный мост готов.(Радуга)

Если нет его - небо хмурится ,

Если есть оно - люди жмурятся. (Солнце)

Когда будет лето

в полном разгаре,

Нам дерево это

"Снежинки" подарит. (Тополь)

Пословицы и поговорки о лете

Июньское тепло, милее шубы меховой.

День летний – за зимнюю неделю.

Лето пролежишь, зимой с сумой побежишь.

Люди рады лету, а пчелы цвету.

Не жди лета долгого, а жди лета теплого.

Июль косит и жнет, долго спать не дает.

В августе солнце греет, а вода холодеет.

На лесной опушке

На одной лесной опушке

Из травы торчали ушки,

А еще за бугорком

Проползал колючий ком,

А еще у ветки клена

Вертолет летал зеленый,
А еще из ручейка
Воду пили облака,
А еще над самым ухом
За пчелой гонялись мухи,
А еще шептал мне ветер,
Как прекрасно жить на свете!

Геннадий Аминов

Поиграйте с детьми:

«Назови деревья». Ребенок называет деревья, растущие во дворе (лесу, парке, деревне). Совместно с взрослым рассматривают ствол, листья, определяют их цвет, форму, размер.

«Какая трава?». Обратить внимание ребенка на траву, на ее свойства и признаки. Дать ребенку возможность пощупать ее, сравнить между собой.

«Аромат». Предложить ребенку понюхать различные растения: цветы, траву, листья деревьев, кору. Это развивает чувство обоняния, а если ребенок будет подбирать к каждому аромату прилагательные, то расширится и активный словарь.

«Построй фигуру». Загорая на пляже или играя в песочнице, предложите ребенку построить замки: высокий, ниже и низкий. Прорисовать окошки определенного количества(формы). Пусть ваш малыш назовет все фигуры, пересчитает окна, двери. Сделает крышу заданной формы и т.д. Это способствует математическому развитию и навыку счета.

«Опыты с песком». Интересно для детей провести элементарные опыты с песком. Экспериментируйте, добавляя разное количество воды и главное описывайте весь процесс словами, используйте прилагательные и глаголы в зависимости от консистенции песка (сырой, мокрый, жидкий, сухой, лепится, рассыпается и т.д.)

«Построй дорогу». Предлагаем ребенку построить из песка дорогу для машин (в соответствии с размером машины). После построения обговорите, какая дорога: узкая, широкая, длинная, короткая и т.д. Какая машина сможет проехать по той или иной дороге, а какая нет, и почему?

«Что видишь?». Вы с ребенком по очереди называете определенные объекты природы (например, все зеленые, или круглые и т.п.). «Наоборот». Ребенок в ответ на предложенное вами слово, должен предложить свое, противоположное по смыслу. Например, утро – ночь, солнце – луна, твёрдый - мягкий и т.д.

«Четвертый лишний». Взрослый называет 4 предмета, три из которых связаны каким-либо признаком, а четвертый из другой категории, ребенок должен выделить лишний предмет и аргументировать свой ответ. Например, снег, дождь, сапоги, град; дерево, цветок, кустарник, камень и т.п.

«Назови признак». Предложить ребенку назвать признаки лета, воды, растений и т.д.

«Съедобное – несъедобное». При броске мяча, ребенок его ловит, если прозвучало только съедобное.

«Жук и бабочка». Рассмотрите насекомых и найдите отличия: бабочка белая, желтая, крылышки тонкие; жук меньше бабочки, крылья жесткие; бабочка летает, жук ползает, летает, жужжит и т.. Аналогичным способом можно сравнить другие объекты природы.

Проводя игры и упражнения с детьми, важно, чтобы дети отвечали полным ответом, верно проговаривали слова, правильно строили предложения и могли аргументировать ответ.

Старайтесь поощрять ребенка добрым словом, улыбкой, одобрением. Играйте больше, будьте с ребенком позитивны и радуйтесь его успехам. Здорового и полезного вам лета!