

Советы родителям на летний период

Летние каникулы — самое благоприятное время, когда необходимо использовать все имеющиеся возможности для оздоровления ребенка. Летом дети должны быть на свежем воздухе как можно дольше. Прогулки, игры, физкультурные занятия — лучший отдых после учебного года

Не рекомендуется допускать значительных отклонений в режиме дня: время пробуждения и отхода ко сну должны быть примерно такими, как во время учебного года, или изменены в разумных пределах. Рацион должен содержать достаточное количество молочных и мясных продуктов, свежих фруктов и овощей.

Рекомендации:

Планируйте летний отдых вместе с детьми. При этом помните, что прогулки, игры, физкультурные и спортивные занятия на свежем воздухе должны быть ежедневными.

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).

Максимально используйте для укрепления здоровья эффективные и доступные закаливающие средства — солнце, воздух и воду.

Солнце — это тепло, хорошее настроение, здоровье. Однако избыточное облучение солнечным светом может вызвать: солнечные ожоги, расстройства сердечнососудистой системы, дыхания, вялость, раздражительность, головокружение в результате теплового и солнечного ударов. Детям не следует специально загорать на открытом солнце. Гораздо безопаснее, комфортнее — среди зелени, под тентом, по возможности в отдалении от проезжих дорог, промышленных предприятий.

Во избежание перегрева необходимо голову покрыть шляпой, кепкой, панамой.

Желательно, чтобы дети не лежали на открытом солнце, а играли, бегали, попадая то на солнце, то в тень.

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.

Лето – благоприятный период не только для отдыха и укрепления здоровья детей, но и для их психического развития. В это время года дети с помощью взрослых могут расширить свои представления об окружающем мире, развить внимание, память, наблюдательность, умение сравнивать, обобщать, классифицировать, обогатить словарный запас, а также проявить творческие способности. Всё это очень важно для их эмоционального и нравственного благополучия и подготовки к школьному обучению. Во время совместного досуга советуем:

1. Знакомить детей с природными явлениями, происходящими летом в неживой и живой природе. Учить видеть природные взаимосвязи. (Тучи на небе, значит, будет дождь. Цветы одуванчика закрыты в пасмурную погоду или вечером и т. п.)

2. Гуляя в парке и лесу, наблюдать за разными представителями животного мира, рассматривать деревья, кустарники, цветущие травы. И обязательно предлагать ребёнку рассказать о том, что он увидел.

- Что растёт в лесу в поле, на лугу, кто там живёт?

Воспитывать бережное отношение к природе.

3. Рассматривать растения, называть их части: ствол, ветка, лист, цветок, плод, корень, лепесток. Учить различать и называть несколько видов деревьев и кустарников. Сравнить их, определяя сходство и отличие. Например, сравнить клён и берёзу, ель и сосну, сирень и рябину.

4. Проводить дидактические игры: «С какого дерева лист», «Найди такой же лист», «Узнай и назови» (дерево, куст, на картинке или в природе), «Что лишнее?».

5. Учить различать и называть несколько видов полевых и садовых цветов. Дидактическая игра на группировку цветов «На лугу – на клумбе».

Художественная литература.

ИЮНЬ - ИЮЛЬ – АВГУСТ

Сказки

- «Никита Кожемяка» (из сборника сказок А. Афанасьева);
«Докучные сказки»; «Хаврошечка» (обр. А. Н. Толстого);
Х. К. Андерсен «Дюймовочка»;
«Как братья отцовский клад нашли», молд., обр. М. Булатова;
«Желтый аист», кит. пер. Ф. Ярлина.

Проза

- Б. Житков «Белый домик», «Как я ловил человечков»;
Г. Снегирев «Пингвиний пляж», «К морю», «Отважный пингвиненок»;
Л. Пантелеев «Буква "ы"»;
М. Москвина «Кроха»;
А. Митяев «Сказка про трех пиратов».

Поэзия

- Я. Аким «Жадина»;
Ю. Мориц «Домик с трубой»;
Р. Сеф «Совет», «Бесконечные стихи»;
Д. Хармс «Уж я бегал, бегал, бегал»;
Д. Чиарди «О том, у кого три глаза», пер. с англ. Р. Сефа;
Б. Заходер «Приятная встреча»;
С. Черный «Волк»;
А. Плещеев «Мой садик»;
С. Маршак «Почта».

Литературные сказки

- А. Волков «Волшебник Изумрудного города» (главы);
О. Пройслер «Маленькая Баба Яга», пер. с нем. Ю. Коринца;
Дж. Родари «Волшебный барабан» (из книги «Сказки, у которых три конца», пер. с итал. И. Константиновой);
Т. Янссон «О самом последнем в мире драконе», пер. со швед. Л. Брауде;
«Шляпа волшебника», пер. В. Смирнова;
Г. Сапгир «Небылицы в лицах», «Как лягушку продавали»;
Л. Петрушевская «Кот, который умел петь»;
А. Митяев «Сказка про трех пиратов».

Наблюдения на прогулке

«За солнцем»

Цель: формировать представление детей о том, что Солнце является источником света и тепла; развивать умения мыслить, рассуждать, доказывать; воспитывать бережное отношение к природе. Сравнить время года летом с другими временами, находить сходные и отличительные черты. Дать представление о состоянии погоды летом. Закрепить названия сезонной одежды. Поощрять попытки высказывать свою точку зрения, согласие или несогласие с ответом товарища.

Отметить, что солнце летом греет сильнее, поэтому дети гуляют раздетыми (в облегченной одежде, в головном уборе). Спросить, легко ли посмотреть на солнце. Почему? С детьми отметить, что солнце стоит днем высоко — на улице жарко; утром и вечером солнце низко, поэтому становится прохладнее. День длится долго, ночи короткие.

«За небом и облаками».

Цель: закрепить представления о лете. Обратить внимание на изменения, произошедшие на небе. Посмотреть на небо: таким ли оно было весной? Что изменилось? Небо стало синим-синим. Появились белые легкие облака, которые медленно плывут, не торопясь, любуются сверху на детишек. Побуждать к высказыванию собственных догадок, предположений о причинах тех или иных явлений; закреплять знания о неживой природе.

В облачный день спросить у детей, что они видят на небе. Заметить, что облака движутся, иногда они плывут медленно, иногда быстро. Какие они? Если на небе есть облака, они закрывают собой солнце, тогда на улице уже не так жарко, облака бывают перистые и кучевые. Определить, какие облака на небе в день прогулки.

«За ветром»

Цель: расширять и углублять знания о неживой природе. Формировать интерес к природным явлениям. Развивать умение наблюдать, анализировать. Поощрять попытки ребенка делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями,

Что происходит с деревьями в ветреную погоду.

Понаблюдать, как раскачиваются деревья, гнутся ветки. Вспомнить, как называется сильный ветер, который сносит крышу, ломает деревья, выбивает стекла и двери. (Ураган.)

«За дождем»

Цель: Продолжать знакомить детей с сезонным явлением дождем. Рассказать о влиянии дождя на рост растений. Учить детей использовать в активной речи слова прилагательные, характеризующие дождь. Понаблюдать с детьми за летним дождем. Послушать, как стучит дождь по окнам, посмотреть, как стекает струйками вода, какие на асфальте лужи. После дождя показать детям, как умылись деревья, листья стали мокрыми, капли дождя блестят на солнце, спросить, откуда берется дождь, куда деваются лужи. Зачем нужен дождь? Обратить внимание, что дождь бывает мелкий, морозящий, бывает сильный — ливень; идет в разном направлении, бывает косой и прямой.

«За крапивой»

Цель: развивать познавательную активность в процессе формирования представлений о лекарственных растениях, правилах их сбора, применения. Поощрять попытки ребенка делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями.

Рассказать детям о крапиве: злая как волчица, жжется как горчица. Где вы встречаете крапиву? Где она у нас растет в детском саду? Знать, что крапива любит влажные места, что она очень нежное растение, но дотронуться до себя не дает. Крапива жжется своими волосинками – иголочками, ими усеяна вся поверхность листьев сверху - донизу, иголочки ломаются и обжигают едким соком, крапива очень долго цветет, ее пыльцу очень любят пчелы. Она лечебная: много витамин, настой используют для остановки кровотечения, очень вкусные щи из крапивы и салаты.

Лепка

- «Угощение для дедушки и бабушки»
- «Корзина здоровья» (лепка овощей и фруктов)
- «Морская звезда»
- «Дорожные знаки»
- «Веселые человечки»

Рисование

- «Цветочная поляна»
- «Радуга»
- «Рисуем дождь»
- «Волшебные облака»

Конструирование, аппликация

«Шапочка и лодочка»

«Красивые цветы»

«Игрушки для игр с ветром»

«Уточка» (С использованием природного материала).