

## **«Лето с ребенком»**

В летний период дети очень много времени проводят на воздухе. И очень важно так организовать жизнь дошкольников, чтобы каждый день приносил им что-то новое. Игры с родителями на природе – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают родителей и детей.

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. 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.

### **Движение— естественное состояние ребенка.**

Уважаемые родители, помните, что игра является основной деятельностью ребёнка! Игровые задания должны быть увлекательными и интересными. Требования к детям не должны быть завышены. Не забывайте поддерживать и хвалить своего ребёнка!

## **ЛЕТО - САМАЯ ЛУЧШАЯ ПОРА ДЛЯ ЗАКАЛИВАНИЯ**

### **СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА!**

**Воздушные процедуры** - самая легкая форма закаливания.

**Свежий воздух** – основа закаливания. Он стимулирует обмен веществ, повышает настроение и иммунитет, улучшает сон и аппетит.

**При проведении воздушной ванны необходимо постепенно обнажать тело ребенка:** вначале руки, затем ноги, далее обнажают тело до пояса, и лишь затем ребенка можно оставить в трусах.

Свежий воздух должен быть во время утренней гимнастики, других физкультурных упражнений, во время сна. Для этого нужно

проветривать помещение 4-5 раз в день по 10-15 минут. По крайней мере раз в день проводите сквозное проветривание квартиры. Это можно делать во время прогулки детей.

**Большое значение для дошкольников имеют прогулки на свежем воздухе.**

Температура воздуха в помещении:

- старший дошкольный возраст (5—7 лет) - 18—21 градус;
- младший дошкольный возраст (3—5 лет) — 19—22 градуса.

**Одна из самых распространенных закаливающих процедур - купание.** Какой ребенок не любит поплескаться вдоволь в открытом водоеме жарким летним днем! Но не стоит забывать, что основной закаливающий эффект при купании дает не длительное пребывание в прохладной воде, а частая смена температур. Непродолжительное купание - не более 5-10 минут в зависимости от температуры воды - должно сменяться 15-20-минутным пребыванием на солнце (не под прямыми лучами), в тепле. Обязательно переоденьте мокрый купальник или плавки. Со временем продолжительность купания можно увеличить до 10-15 минут в зависимости от температуры воды и состояния ребенка.

***Желаем вам хорошего семейного отдыха!***

Зацепина Е.С., физ. инструктор  
МБДОУ МО г. Краснодар  
«Детский сад № 177»