

ЛЕТО ПРЕКРАСНОЕ И БЕЗОПАСНОЕ

В годы дошкольного детства важнейшим является: охрана жизни ребенка, укрепление его здоровья, совершенствование функций организма, содействие его правильному физическому развитию и закаливанию, повышению работоспособности. Значение всего этого обуславливается тем, что несмотря на быстрый рост и развитие органов и систем, деятельность их ещё не совершенна, слабо выражены защитные свойства организма, маленькие дети легко подвергаются неблагоприятным влияниям внешней среды.



Приближается лето! День ото дня становится теплее. Многие семьи засобираются на дачи, в деревню, поближе к природе.

Уважаемые родители! Воспользуйтесь целебными, оздоровительными силами природы! Воздушные и солнечные ванны, обтирания, купания, хождение босиком, проведение упражнений на свежем воздухе – в лесу, на лугу, у воды – имеет неоценимое оздоровительное значение, оказывает сильное закаливающее воздействие на организм ребенка.

Бегать, играть в мяч, прыгать, лазать, метать камушки значительно удобнее на поляне, на лугу, чем в помещении. В природных условиях движения детей становятся более естественными, непринужденными.

Лето - это наиболее благоприятное время для выполнения физкультурных упражнений:

- ходить и бегать между кустами и деревьями меняя направление;
- входить на горку и сбегать с неё;
- ходить и бегать по рыхлому песку, по мелкой воде;
- пройти по мягкому грунту след в след за взрослым;
- пройти по узкой дорожке близко приставляя пятку одной ноги к носку другой;
- пройти по бревну или доске;
- идти широким шагом, измеряя расстояние между двумя деревьями;
- бегать по лужайке, перепрыгивая через высокую траву.

Для упражнения детей в метании и прыжках предлагаем:

- подпрыгивать на двух ногах выше травы;
- прыгать через лужи, ямки;
- подпрыгивать в воде на мелком месте;
- подпрыгивать продвигаясь в перед;
- подбрасывать и метать в цель шишки, камешки;
- бросать в воду камешки на дальность.

Много радости и веселья доставляют детям игры на преодоление препятствий, на умение попасть мячом в обозначенную цель (обруч, ведро), интересны ребятам игры – догонялки, в которых надо ловко увернуться от ловишки или самому поймать кого-то. Такие игры являются прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепление и закалывание их организма.

Проведение упражнения на природе не требует особой подготовке. Но все же, следует заранее выбрать наиболее подходящее место для упражнений. Желательно лужайку, горку, где хотите поиграть с ребенком предварительно осмотреть, чтобы в

густой траве не оказалось ям, неровных пней, острых камней и т.д. И еще одно напоминание: детей нельзя оставлять во время упражнений и игр на природе без присмотра взрослых.

Закаливание детей необходимо, и лучше начинать это делать летом.

У закаленного ребенка повышается устойчивость организма к температурным условиям, солнечной радиации, резким колебаниям погодных условий. Увеличивается сопротивляемость организма к разнообразным заболеваниям. Начиная закаливать ребенка родители должны запомнить правило – положительный результат воздействия оздоровительных сил природы возможен лишь при **ПОСТЕПЕННОСТИ**, **СИСТЕМАТИЧНОСТИ** и **КОМПЛЕКСНОСТИ** их применения.

Очень важно при оздоровлении детей опираться на особенности вашего ребенка, состояния его здоровья и физического развития. Физическая нагрузка нужна не только здоровым детям. Если у ребенка ослаблено здоровье, не спешите огородить от всяких активных движений. Иногда тщательно подобранные физические упражнения могут принести больше пользы, чем микстура и порошки. Для болезненного ребенка закаливание особенно необходимо. Консультация врача поможет выбрать подходящий вид закаливания и последовательно проводить его тщательно соблюдая еще большую постепенность.

Укрепляя здоровье детей, чтобы отдых оставил приятные впечатления и воспоминания, а неприятности не омрачили три летних месяца, стоит заранее подумать о безопасности детей и напомнить им об этом.

Не все, что привлекательно выглядит, является съедобным.

Лето – самое подходящее время, чтобы вместе с детьми изучить названия растений, ягод и плодов. На помощь придут энциклопедии, информация из интернета и ваши собственные знания. Если у вас есть сад, постарайтесь, чтобы в нем не росло ничего ядовитого: малыши могут просто забыть, что красивые ягоды ни в коем случае есть нельзя. Поэтому лучше, если их просто не будет на участке. В любом случае установите правило: ничто незнакомое в рот не брать.



Во время прогулок по лесному массиву, паркам, объясните ребенку, что грибы нельзя брать в руки и тем более есть, т.к. можно получить отравление. Расскажите о том, что грибы бывают съедобные и несъедобные.

Осторожнее с насекомыми.

Поговорите с ребёнком о том, почему не нужно размахивать руками, если рядом летает оса, и что насекомых не следует брать в руки. Почему лучше не пользоваться резко пахнущим мылом или детской косметикой с сильными ароматами, чтобы не привлекать насекомых сладкими запахами. Что сделать, если все-таки укусила пчела. Для защиты от опасных насекомых выберите репеллент с натуральными компонентами, разрешенный для детей, и наносите его самостоятельно в соответствии с инструкцией.



Защита от солнца.

Стоит, как можно раньше познакомить ребенка с солнцезащитным кремом и объяснить, для чего нужно им пользоваться. И даже с учетом нанесенного крема нужно не забывать про головной убор и зонт для пляжных игр в песке, а также о том, что необходимо чередовать время пребывания на солнце с играми в тени. Период самого активного солнца (с 10-00 до 17-00) и объясните, что, если ребенок чувствует, как только ему начало щипать кожу или заболела голова, или стало тошнить, нужно сразу же уйти в тень и об этом необходимо сразу сообщить родителям. Соблюдайте и сами эти правила!

Купаться под присмотром взрослого.

Даже если ребенок уверенно плавает или одет в специальные нарукавники, жилет и круг, обязательно будьте рядом внимательным наблюдателем и не упускайте его из виду. Так вы сможете видеть, что ребенок плавает в специально отведенном, неглубоком месте и контролировать потенциально опасные игры, которыми дети могут увлекаться в воде.



Надевать защитное снаряжение.

Покупка велосипеда, роликов или скейтборда должна сопровождаться покупкой шлема, налокотников, наколенников и прочей защиты от травм. А надевание такого снаряжения пусть станет обязательным правилом! И неважно, одну минуту ехать до нужного места или двадцать. Защитите своего ребенка от травматических падений на асфальте. И еще одно напоминание: детей нельзя оставлять во время упражнений и игр на природе без присмотра взрослых.

ЖЕЛАЕМ ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ ДЕТАМ!