

Консультация для родителей  
«Как организовать летний отдых детей».

Лето – особенный период в жизни ребенка, широко открывающий дверь в мир природы, дающий ребенку, при поддержке взрослых, уникальную возможность познания, новых открытий, созидания, общения.

Ребенку дошкольного возраста лучше отдыхать в привычном климате. Можно поехать на озеро или совершить семейный поход в лес.

- Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера. Проводите все свободное время на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, самокате, играйте в футбол. Вы получите приятные впечатления, организовав совместную подвижную игру.
- Не забывайте, что одежда ребенка должна быть легкой, проветриваемой.
- Девочку - в свободное платьице, мальчика в - рубашку прямого покроя, шорты. Проверьте, не слишком ли тугая на них резинка, лучше продёрнуть её сзади. Обувь тоже нужна лёгкая и светлая, но обязательно с задником и плоским каблуком, по размеру. Панамка (косынка) удобной нужна ребёнку только на солнце, в тени пусть голова остаётся непокрытой.
- В жаркие летние дни загрязнение кожи происходит очень быстро. Прежде всего, следует следить за чистотой рук, так как ребёнок может грязными руками прикоснуться к пище, занести на продукты возбудителей острых кишечных заболеваний.
- Родители обязаны помнить, что солнце хорошо, но в меру!
- Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар.  
Загорать детям следует не под прямыми солнечными лучами, а в тени, лучше во время игр и в движении.
- Прекрасное закаливающее средство – купание. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением.
- Летом необходимо обращать внимание на соблюдение питьевого режима.
- В жаркие дни значительно повышается потребность организма в жидкости, поэтому следует всегда иметь запас свежей кипяченой воды, несладкого компота или сока.
- Если вы решили заниматься со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы.
- Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка.