

## Летний отдых!

**Настало лето** – замечательное время года!

Можно играть на воздухе, закаляться и оздоравливаться.

**Летний отдых** — это долгожданный отдых и для родителей, и для детей.

Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем.

Необходимо объяснить детям, что купаться, плавать, загорать полезно для здоровья только в том случае, если

соблюдать определенные правила безопасности.

1. Если вы занимаетесь со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы.

2. Следует помнить, что, выезжая за город, или путешествуя по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка.

3. Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, купайтесь, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол.

**Лето – это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий учебный год.**

1. Старайтесь соблюдать режим дня, иначе очень трудно к нему возвращаться в сентябре. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление.

Ребенок должен спать не менее 10 часов.

Следите за питанием ребенка.

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, отвара шиповника, несладкого компота или сока. Мороженое, газировка, не принесут здоровья вашему ребенку.

Употребление сырых соков - еще один шаг к здоровью. Это источник витаминов, минеральных солей и многочисленных полезных микроэлементов. Во многих соках с мякотью (нектарах) много пектина, а он, как известно, обладает способностью связывать продукты гниения и брожения в кишечнике и выводить их из организма.

**Красное закаливающее средство – купание.** Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать малышу возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. Не допускайте переохлаждения ребенка при купании. В воде вместе с ребенком обязательно должен находиться взрослый.

**При купании необходимо соблюдать правила:**

1. Запрещается купаться натошак и раньше, чем через 1-1,5 часа после еды

2. В воде дети должны находиться в движении

3. При появлении озноба немедленно выйти из воды

4. Нельзя разгоряченным окунаться в прохладную воду.

## Подвижные игры с детьми на летнем отдыхе

Проводите больше времени на открытом воздухе в подвижных играх.

Игры с родителями – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают родителей и детей. Ваш ребенок придет в восторг, когда увидит серьезного папу, весело играющего в мяч.

Для дошкольника «игра – единственный способ освободиться от роли ребенка, оставаясь ребенком». Для взрослого – «единственный способ стать снова ребенком, оставаясь взрослым».

Подвижные игры с предметами (с массажным мячом, скакалками, обручем, другим сезонным спортивным инвентарём) соревнования, эстафеты будут способствовать развитию двигательной сферы ребёнка, а именно объёма, силы, переключаемости движений, хорошей координации и моторной реакции, научат формировать стратегию поведения, особенно игры с правилами.

Предлагаем вам некоторый перечень игр, которые вы можете использовать с детьми во время летнего отдыха.

### Игры с мячом

#### «Съедобное – несъедобное»

«Съедобное – несъедобное» – одна из древних игр. Ее правила довольно просты. Игроки стоят в ряд, ведущий кидает мяч по очереди каждому из игроков, при этом произносит какое-нибудь слово. Если слово «съедобное», игрок должен поймать мяч, если «несъедобное» – оттолкнуть. Если игрок ошибается, то он меняет места с ведущим.

#### «Назови животное»

Можно использовать разную классификацию предметов (города, имена, фрукты, овощи и т. д.).

Игроки встают по кругу и начинают передавать мяч друг другу, называя слово. Игрок, который не может быстро назвать слово, выбывает из игры. Играя в такую игру, вы расширяете кругозор и пополняете словарный запас своего ребенка.

#### «Догони мяч»

Если у вас на отдыхе оказалось два мяча, можно поиграть в эту игру. Правила очень просты. Игроки передают по команде мяч друг другу, стараясь, чтобы один мяч не догнал другой.

#### «Доскачи с мячом» (игра-эстафета)

Игроки делятся на две команды. У каждой команды по мячу. Поставьте первыми в команде детей.

Определите место, до которого необходимо «доскакать». По команде игроки начинают прыгать с мячом, который зажат между коленями. Выигрывает команда, которая быстрее справилась с заданием, не уронив мяч.

#### «Вышибалы»

Игроки делятся на две команды.

Одна команда встает посередине,

другая команда с мячом встает с двух сторон.

Команда с мячом старается попасть мячом,

вышибить игроков из центра. Потом команды

меняются местами.





## Как бороться с комарами.

С наступлением тепла на улице появляется большое количество насекомых.

Некоторые из них безвредны (бабочки, муравьи, божьи коровки, кузнечики и др.), а другие представляют угрозу для ребенка (клещи и комары, мошки, клопы и др.).

Укусы комаров не только оставляют после себя мучительный зуд. Эти насекомые могут быть по-настоящему опасными, если они переносят возбудителя малярии. Известно более двух тысяч видов комаров. Причем далеко не все они являются переносчиками малярии. Несмотря на то, что в последнее время количество малярийных комаров в средней полосе увеличилось, в большинстве случаев мы наблюдаем обычные виды этих насекомых. Кровь сосут лишь особи женского пола и лишь тогда, когда они готовятся к откладыванию яиц. Протеины крови необходимы комарихам, для того чтобы отложить как можно больше яиц. Так, «голодная» комариха может отложить не больше 10 яиц, а сытая – уже до 300. Обнаружить свою добычу комар может за несколько километров! Жало комара похоже на шприц, игла которого еще прикрыта особым протекторным чехольчиком. Как только жало введено в тело, в ткани человека тут же впрыскивается вещество, препятствующее свертыванию крови. Для взрослого здорового человека не опасны даже пятьсот укусов комара. Однако для аллергика и одного может быть достаточно, чтобы вызвать тяжелую аллергическую реакцию и даже летальный исход.

## Что делать после укуса?

При оказании первой помощи в первую очередь следует удалить жало из места укуса.

1. Сделать после укуса крепкий раствор пищевой соды и периодически обрабатывать зудящее место.

2. Смазывать укусы спиртовой настойкой календулы, борным спиртом.

3. Сделать холодную примочку.

4. При множественных укусах принять антигистаминное средство.

В походной аптечке или на даче непременно следует держать антигистаминный препарат, фенистил или фукорцин (снимают зуд и даже устраняют ожоги крапивы).

Народные методы при укусах комаров:

1. Обработать сметаной или кефиром.

2. Приложить к месту укуса лист черемухи или подорожника.

3. Смазать пораженное место бальзамом «Звездочка».

## ПОМНИТЕ:

Отдых – это хорошо. Неорганизованный отдых – плохо!

Солнце – это прекрасно. Отсутствие тени – плохо!

Морской воздух, купание – это хорошо. Многочасовое купание – плохо!

Экзотика – это хорошо. Заморские инфекции – опасно!

**Желаем вам интересного лета, хорошего семейного отдыха настроения, здоровья!**

