**Поради батькам**

**«Літній відпочинок дітей»**

Літо прийшло! З ним ми пов’язуємо свої мрії про відпочинок, про виїзд на природу. Особливо хочеться порадувати літнім відпочинком дітей. Прагнення батьків оздоровити своїх дітей — мабуть, сьогодні єдина сила, яка здатна це реалізувати. На природі можна навчити дітей:

* самостійності;
* сміливості, нічого не боятися;
* плавати, бігати, стрибати;
* розширювати знання про рослин, тварин, природні явища;
* отримувати емоційне задоволення.

**Поради щодо організації корисного літнього відпочинку дітей**



Ось і настала пора жаркого сонця та надзвичайно радісного настрою. Проте, літо– це ще найбільше сприятлива пора для відпочинку, загартування та оздоровлення дітей, тому, порада батькам – використати  цей період із максимальною користю:

* *необхідно дотримуватись  режиму дня дитини;*
* *ретельно спостерігати за раціоном харчування дитини, особливо за якістю та безпечністю продуктів харчування, адже в літній період багато з них швидко псуються;*
* *включати до меню щодня більше свіжих  овочів, фруктів, ягід, які  необхідно ретельно мити під проточною водою;*
* *обов’язково слідкувати за питним режимом дитини, попереджати дітей про небезпеку захворювань шлунково-кишкового тракту при вживанні води з випадкових джерел:*
* *для попередження виникнення теплового або сонячного удару,  дитину одягати відповідно до погодних умов, не забувати про головний убір;*
* *слідкувати за дотриманням дитиною елементарних правил особистої гігієни – обов’язково мити руки перед вживанням їжі, після відвідування туалету, при поверненні додому після прогулянки, попередивши дитину, що тільки таким чином можна уникнути захворювань на кишкові інфекції;*
* *загартовування дітей влітку дає широкі можливості для батьків зміцнити їх організм. Систематичне, регулярне загартовування  сприяє підвищенню фізичної і розумової працездатності дитини, а також зміцнює його нервову систему.*

В комплекс загартувальних процедур входять: водні процедури, повітряні ванни, сонячні ванни, прогулянки, заняття активними видами спорту, рухливі ігри. Ці процедури повинні застосовуватися відповідно до віку і стану здоров’я дитини, тому в кожному конкретному випадку їх вибір повинен бути індивідуальним. У разі наявності у дитини будь-яких серйозних проблем зі здоров’ям, перш, ніж почати його загартовувати, потрібно обов’язково проконсультуватися з цього питання у педіатра.

***Літні водні процедури загартовування*** – це купання дітей в природних водоймах (озері, річці, морі). Такі процедури підходять дітям, починаючи з трирічного віку. Починати їх потрібно поступово. Перший раз дитина може перебувати в воді не більше 3-5 хвилин, після чого дитину потрібно ретельно витерти рушником і одягти в сухий одяг. З кожним разом тривалість перебування у воді можна збільшувати на 3 хвилини. Не варто проводити процедури купання в надто вітряну, похмуру і холодну погоду.

******

***Повітряні літні ванни***корисніше за все приймати на природі, де навколо багато зеленої рослинності, а отже – чисте повітря: в лісі, на березі водойми, в парках, садах. Ці процедури підходять дітям будь-якого віку, але проводити їх слід, особливо на самому початку загартовування, тільки в сонячну, теплу, безвітряну погоду. Тривалість першої процедури для зовсім маленьких діток до 3 років повинна бути не більше 5 хвилин, потім тривалість процедур можна збільшувати кожного разу на 3 хвилини. Для прийняття повітряної ванни, дитинку потрібно зовсім роздягнути і дати їй походити босоніж по траві або пісочку, після чого, витерши їй ніжки, взути і одягнути.



***Сонячні ванни*** влітку зазвичай поєднують з повітряними. Сонячні промені необхідні дитині. Вони дозволяють поповнити його організм вітаміном D. Перший раз на сонці можна бути не більше 10 хвилин, потім, з кожним разом, тривалість перебування на сонці можна збільшувати на 2 хвилини. Але не довше години, щоб не отримати сонячних опіків. Сонячні ванни можна приймати з 9 і до 10 години в ранковий час, і з 17 години в вечірній час.



Комплекс процедур загартовування дітей влітку справа не складна, але уважно ставитися до цього процесу необхідно, щоб уникнути негативних наслідків.

**Насамперед, не залишайте дітей без нагляду!!!**

**Оскільки, найчастіше  на  відпочинку  збираються різновікові компанії, то рекомендуємо декілька ігор, які будуть цікаві всім.**

**«Скільки шишок, відгадай»**

 **Покладіть кілька шишок у непрозорий пакет або мішечок і запропонуйте малятам відгадати, скільки їх там, підказуючи словами «більше» та «менше».**

**«Влучний стрілець»**

**Відзначте лінію, від якої буде вестися стрільба. Поставте на невеликій відстані відро або капелюх, і нехай діти вправляються в метанні, закидаючи туди шишки.**

**Не забудьте взяти з собою м’яч! Адже з м’ячем можна грати в різні ігри, наприклад волейбол, футбол, баскетбол. А ще пропонуємо вам ось такі**

**«Швидкий м’яч»**

**Усі великі та маленькі гравці стають , коло і починають передавати по колу м’яч. Поступово темп гри зростає. Якщо хто-небудь із гравців м’яч упустив, він залишає гру і виходить з кола. Виграє той, хто залишився останнім.**

**«Відбий м’яч»**

**Гравці по черзі відбивають руками м’яч в землю. Виграє той, хто більше разів відіб’є м’яч. Можна відбивати м’яч  ногою вверх.**

**«Правда чи ні?»**

**Гравці стають в рядок, або півколом. Один ведучий стає навпроти, по черзі ставить запитання кожному і кидає м’яча. Гравець  відповідає «Так» або «Ні». Якщо відповідь «Правда», то він ловить м’яч і повертає його ведучому. Якщо ж «ні», то м’яч не ловлять, ведучий його кидає наступному гравцеві. Наприклад: «Правда, що літаки літають?», «Правда, що на ялинці ростуть яблука?»**

**«Дожени»**

**Всі гравці стають у коло. Два, які стоять один навпроти одного, тримають в руках по м’ячу. За командою гравці починають передавати м’яч по колу в одному напрямку намагаючись, щоб один м’яч наздогнав інший. Той, у кого виявиться два м’ячі отримує штрафний бал.**

**«Біля багаття»**

**Діти з задоволенням допоможуть татам розпалити багаття. Попросіть їх зібрати хмиз і дрова. Покажіть, як правильно розпалювати багаття. Тут можна співати улюблені пісні, відгадувати загадки або грати в ігри з словами.**

**«Зіпсований телефон»**

**Одна дитина придумує слово і говорить його на вухо сусідові, той передає почуте наступному гравцеві. Коли слово «обійде» коло, останній гравець повинен його назвати вголос.**

**«Асоціації» і «Порівняння»**

**Поясніть їм, що таке асоціації, порівняння.**

**Наприклад, коли ми говоримо «зима», то відразу згадуємо сніг. І так далі. Перший гравець вимовляє слово, а наступний швидко говорить далі. Скажімо «Слон — Африка», «Африка — Мавпа», Мавпа – Зоопарк, «Зоопарк — звірі»…, «Великий – малий, високий – низький, тонкий – товстий, гарячий – холодний…».**

**«На пляжі»**

**Це ігри з водою та піском. Кожен малюк з задоволенням будує, пересипає, ліпить. Дитина, якій 2 роки, ще не може по-справжньому ліпити пасочки, тому сідайте в пісок і ліпіть з нею разом. Малюк буде бачити, як дорослі це роблять, і намагатиметься їх наслідувати.**

**Покажіть маляті: ось сухий пісок, ось — мокрий. Сухий можна пересипати, а з мокрого робити будівлі. На прогулянку беріть кілька відер: різного розміру, формочки для піску.**

**Увага! Перш, ніж грати у воді, згадайте правила.**

**1. Не залишайте дітей у воді без нагляду!**

**2. Надувні іграшки і приладдя для плавання розраховані тільки на те, що дорослий перебуває поруч з дитиною.**

**3.  Стежте, щоб малюк не перегрівся на сонці. Одягайте на голову сонцезахисні капелюхи, панамки. Не перебувайте на сонці довгий час.**

**4. Не забувайте напувати дітлахів водою, тому що на пляжі буває дуже спекотно.**

**Якщо дитина залишилася в місті?**

**Як зробити, щоб дитина цікаво провела літо?**

**Нехай у неї завжди під рукою будуть різні фарби, фломастери, олівці, папір, пластилін. Яскраві, соковиті фарби на малюнках говоритимуть про те, що з дитиною все добре.**

**Відвідайте з малюком всі музеї вашого міста.**

**Бувайте більше на свіжому повітрі. Познайомте дитину з комахами. Особливості поведінки комах, незвичне забарвлення, способи польоту викликають великий інтерес у дітей. Спостереження за комахами сприяє розумінню дітьми взаємозв’язків живої і неживої природи і дбайливого ставлення до неї.**

**Багато читайте дітям: вірші, оповідання, казки, загадуйте загадки.**

**Відпочити зі своєю дитиною — це чудова можливість побути з нею наодинці, подивитися на неї іншими очима, порадіти тому, як вона виросла і як багато її цікавить. А ще загартуватись, оздоровитись, засмагнути, дізнатись багато цікавого.**

**ГАРНОГО ВАМ ВІДПОЧИНКУ! ТЕПЛОГО СОНЯЧНОГО ЛІТА!**