

Организация досуга детей летом

1. Подходите серьезно к планированию досуга ребенка летом.

2. Постарайтесь свести к минимуму время его пребывания перед телевизором или за компьютером, увеличьте количество и продолжительность прогулок.

3. Подберите картотеку подвижных, дидактических игр, которые можно будет предложить ребенку во время прогулки.

4. Учитывайте склонность ребенка к активным видам отдыха при планировании досуга.

5. Организуйте прогулки, игры, занятия на свежем воздухе вдали от проезжих дорог, транспорта, промышленных предприятий.

6. Не меняйте по возможности режим дня ребенка в летний период. В противном случае ему сложно будет адаптироваться к режиму детского сада.

7. Организуйте не только прогулки, походы, купания в водоемах, но и познавательные экскурсии, т. к. ребенок одинаково нуждается в удовлетворении потребности в движении и познании



Обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни:

- Оздоровительная гимнастика
- Игры – релаксация
- Привитие детям гигиенических навыков
- Упражнения для дыхания и глаз

Желаем вам интересного лета, хорошего настроения, здоровья!



Филиал №8 «Детский сад с. Сылва»

Оздоровление детей в летний период



Как одевать ребенка летом

Чтобы прогулка приносила только радость, необходимо знать, как одевать ребенка по погоде.

В противном случае перегрев или переохлаждение могут привести к различным заболеваниям, а иммунитет ребенка будет подвергаться постоянным испытаниям

Летом одежда должна быть из легких тканей, хорошо впитывающих и отдающих влагу.

Ребенок легко перегревается и переохлаждается, поэтому ему нужно создать состояние теплового равновесия, которое достигается правильно подобранной одеждой.

Последнее особенно важно, если ребенок, гуляя, много двигается. Не забывайте, что двигательная активность ребенка на прогулке значительно выше, чем у взрослых. Поэтому летом достаточно тоненькой футболки или сарафана. Особенно важно помнить о необходимости головного убора во избежание солнечного удара.

Общие правила безопасности детей в летний период

К сожалению, опасности подстерегают детей не только в местах отдыха, но и на детской площадке, на дороге, в общественных местах. Однако следование рекомендациям поможет снизить риски:

- Для ребенка обязательным является ношение головного убора на улице для предотвращения теплового или солнечного удара

- Приучите детей всегда мыть руки перед употреблением пищи.

- Поскольку на лето приходится пик пищевых отравлений и заболеваний энтеровирусными инфекциями, следите за свежестью продуктов, всегда мойте овощи и фрукты перед употреблением.

- Обязательно учите ребенка переходу по светофору, расскажите об опасности, которую несет автомобиль.

- Расскажите детям о том, как правильно себя вести на детской площадке, в частности, качанию на качелях. К ним нужно подходить сбоку; садиться и вставать, дождавшись полной остановки; крепко держаться при качании.

Полезные виды спорта летом

Бег

Это самый простой и доступный способ поправить здоровье и настроение. Летом бегать можно и утром, и вечером, не раздумывая долго – как встать наконец с кровати и что надеть на пробежку.

Прогулка на велосипеде

Велоспорт необычайно популярен во всем мире. Это очень полезный и абсолютно уникальный вид спорта.

Катание на роликах

Роликовые коньки – это отличный способ весело провести время летом.

Плавание в естественном водоеме

Если во время бега, катания на роликах или велосипеде задействованы какие-либо определенные группы мышц, то плавание в этом смысле универсальный и полезный для всех людей вид спорта.

Футбол

Летом невозможно обойтись без самого популярного спорта в мире! Игра в футбол – это масса положительных эмоций, необыкновенный драйв, постоянное движение и возможность от души погонять мяч в любую погоду.

