**Консультация для родителей на тему: « Детский летний отдых».**

 Лето не только время путешествий, но и наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем.

Летом дети должны находиться на открытом воздухе по возможности весь день. При плохой ,дождливой погоде прогулки могут быть кратковременными ,но частыми.

 Солнце - тоже добрый друг детского здоровья. Его живительные лучи уничтожают болезнетворные микробы , улучшают обмен веществ. Но солнце- и очень строгий друг. Длительное пребывание на солнце приводит к перегреву (тепловому удару), вызывает сильные ожоги наиболее чувствительных участков кожи. При этом температура у ребенка порой поднимается до 40 С.
Пребывание на солнце необходимо дозировать .Нежелательно ,чтобы ребенок загорал лежа, пусть он играет, двигается. На голове у него должна быть шапочка- панамка. Наиболее подходящее время для загара - первая половина дня.
В жаркий летний день важно правильно одевать ребенка: легкая рубашка (или платье ) с коротким рукавом ,шорты ,шапочка или косынка от солнца ,легкая обувь - словом ,все то ,что дает возможность телу «дышать» и не сковывает движений. Если земля сухая и теплая ,можно разрешить детям ходить босиком. Это очень полезная процедура ,особенно для тех, кто страдает плоскостопием.
 Купание в реке, озере можно считать комплексным видом закаливания. Ведь при этом на организм действует сразу и вода ,и воздух, и солнце. Ребята очень любят купаться . Но необходимо внимательно следить за тем, чтобы детский организм не переохлаждался . Сначала разрешается быть в воде не более 5 минут, постепенно время увеличивается до 20 минут.
Самая приятная водная процедура - плавание. Оно тренирует сердце, легкие, почти все мышцы тела. Учить овладевать этой нужной в жизни наукой надо уже с детства. Но ни в коем случае нельзя загонять детей силой . Главное – выдержка и терпение .
 Для развития детского организма большое значение имеет полноценное, правильно организованное питание. Лето – пора овощей, фруктов, ягод. Богатое содержание минеральных солей и витаминов делает эти продукты необходимыми в рационе детей. По возможности их следует давать в сыром виде, а соки добавлять в готовые блюда. Чтобы предупредить кишечные инфекции ,отравления у детей ,любые ягоды, фрукты и овощи надо тщательно мыть под струей воды из водопровода.
 Самый ценный подарок для детей во время летнего отдыха – их родители. Ведь осуществляется заветное желание ребенка – быть как можно больше с папой и мамой, которые свободны от ежедневных хлопот.
Хорошее настроение ,царящее в кругу семьи во время отпуска ,сближает детей с родителями , а загородный воздух, широкие возможности для игр, спортивных развлечений ,посильный труд в огороде и в саду, наряду с правильным режимом питания и сна, благотворно влияют на здоровье.
Как много может дать совместный отдых и детям ,и взрослым. Какие появляются возможности за этот ,казалось бы ,короткий срок ближе узнать своего сына или дочь, стать ему (или ей) настоящим другом и товарищем во многих делах.

 Интересны и познавательны совместные прогулки в лес, в поле, к реке. Живо и непосредственно воспринимают дети природу. И надо им помочь подружиться с ней ,научить любить ее и понимать ,видеть красоту, беречь богатство .
Хорошо ,если родители знают названия деревьев, кустарников, травянистых растений , могут рассказать об их лечебных свойствах ,показать ядовитые растения, объяснить ,почему их нельзя трогать.
Природа помогает развивать фантазию , творческие способности ребенка. Во время прогулки в лес внимание детей может привлечь сухой корень или кусок коры ,своей формой напоминающий фигурку какого –то зверя или птицы. Если этот природный материал в рюкзаке или кармане принести домой и открыть мастерскую, ребята с удовольствием будут выдумывать и творить вместе с родителями.
А из шишек, бересты ,желудей, репейника забавные игрушки – зверушки можно сделать прямо в лесу , во время отдыха.
 Большая роль в жизни и развитии ребенка принадлежит игре.
В игре проявляются интересы детей ,черты их характера, умение жить в коллективе. Участвуя в играх ,организуя их, родители имеют возможность наблюдать за своим ребенком, понять ,почему у него не всегда складываются взаимоотношения с сверстниками и что ему мешает играть дружно. Такие наблюдения помогут использовать игру для преодоления замеченных недостатков: эгоизма, инертности в поведении, для развития коллективизма, активности, любознательности.