# *Консультация для родителей*

# *«Лето с ребенком»*

*В летний период дети очень много времени проводят на воздухе. И очень важно так организовать жизнь дошкольников, чтобы каждый день приносил им что-то новое. Игры с родителями на природе – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают родителей и детей.*

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

**Во что же можно поиграть с ребенком, чтобы это доставило радость вам и вашим детям?**

*Выбирайте те игры, которые доступны вашему ребенку. Учитывайте, что у детей быстро пропадет увлечение, если они не испытывают радость победы. Вспомните игры, в которые вы играли в детстве, научите этим играм своего ребенка. Попросите ребенка познакомить вас с играми, в которые он играет в детском саду со своими сверстниками. Будьте внимательным слушателем, ведь это самые ценные минуты вашего общения. Кроме отличного настроения игры способствуют улучшению взаимоотношений в семье, сближают детей и родителей.*

**Движение— естественное состояние ребенка.**

***Уважаемые родители, помните, что игра является основной деятельностью ребёнка! Игровые задания должны быть увлекательными и интересными. Требования к детям не должны быть завышены. Не забывайте поддерживать и хвалить своего ребёнка!***

**ЛЕТО - САМАЯ ЛУЧШАЯ ПОРА ДЛЯ ЗАКАЛИВАНИЯ**

**СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА!**

***Воздушные процедуры*** *- самая легкая форма закаливания.*

***Свежий воздух*** *– основа закаливания. Он стимулирует обмен веществ, повышает настроение и иммунитет, улучшает сон и аппетит.*

***При проведении воздушной ванны необходимо постепенно обнажать тело ребенка:*** *вначале руки, затем ноги, далее обнажают тело до пояса, и лишь затем ребенка можно оставить в трусах.*

*Свежий воздух должен быть во время утренней гимнастики, других физкультурных упражнений, во время сна. Для этого нужно проветривать помещение 4-5 раз в день по 10-15 минут. По крайней мере раз в день проводите сквозное проветривание квартиры. Это можно делать во время прогулки детей.*

**Большое значение для дошкольников имеют прогулки на свежем воздухе.**

Температура воздуха в помещении:

• *старший дошкольный возраст (5—7 лет) - 18—21 градус;*

• *младший дошкольный возраст (3—5 лет) — 19—22 градуса.*

**Одна из самых распространенных закаливающих процедур - купание.** *Какой ребенок не любит поплескаться вдоволь в открытом водоеме жарким летним днем! Но не стоит забывать, что основной закаливающий эффект при купании дает не длительное пребывание в прохладной воде, а частая смена температур. Непродолжительное купание - не более 5-10 минут в зависимости от температуры воды - должно сменяться 15-20-минутным пребыванием на солнце (не под прямыми лучами), в тепле. Обязательно переоденьте мокрый купальник или плавки. Со временем продолжительность купания можно увеличить до 10-15 минут в зависимости от температуры воды и состояния ребенка.*

***Желаем вам хорошего семейного отдыха!***

***Консультацию подготовили:***

***инструктор по ФК Чеснакова И.Н.***