

«Важность летнего отдыха для детей дошкольников»

Вот и пришло лето. Лето — это пора, когда хочется целый день проводить на улице и большинство родителей задумываются, стоит ли водить ребенка в детский сад?

Считается, что дошкольники — счастливый народ, которым совершенно отдых не нужен. Зачем же им отдыхать, если в детском саду их целый день развлекают? Они там спят, едят, играют. Разве это не отдых?

Но это позиция взрослого человека, для которого отсутствие работы уже отдых, а если ещё покормят, да спать уложат... А вот психологи в один голос утверждают, что детям дошкольного возраста отдых нужен!

Посещение детского сада для дошкольников самая настоящая работа. Судите сами — им приходится рано вставать, и ранний подъем совершенно не учитывает биоритмы ребёнка. Если «жаворонкам» рано вставать не тяжело, то «совам» крайне затруднительно. Вставая на час-два раньше своего оптимального времени, дети находятся в вялом состоянии, всё утро, вступая в активную фазу.

В детском саду существует определенный режим дня, который детям необходимо соблюдать. Кому-то слишком легко придерживаться графика и темпа обучения, а потому малоинтересно.

Другим слишком тяжело, а потому тоже неинтересно. Все эти нюансы приводят к нарастающему утомлению. Поскольку детей в группе много, то и шума в ней достаточно. А ваш ребенок живет в шуме пять дней в неделю. Одиннадцать месяцев в году. Так может, стоит по возможности делать паузу? По статистике, значительно реже болеют те дети, которым давали такие каникулы от детского сада. Просто потому, что организм успевал восстановить свои силы для продолжения учебно-игрового процесса вместе с детьми.

Если же ребенок посещал и продолжает ходить в садик еще и летом, то осень и зима обязательно ознаменуются продолжительными больничными листами. Таким образом, летний отдых дошкольникам необходим не меньше, чем другим людям.

Уважаемые родители, помните, что естественные силы природы оказывают благоприятное влияние на организм только в том случае, если их правильно используют, без злоупотреблений.

Поэтому роль взрослых и заключается именно в том, чтобы приучать детей с самого раннего возраста сознательно следовать правилам безопасного поведения, особенно в период летних каникул. Чтобы летний отдых ваших детей проходил активно и в то же время безопасно, следует придерживаться элементарных правил.

- Солнце — не только источник тепла и света, под воздействием солнечных лучей в организме образуется витамин Д, необходимый для роста и развития организма и защиты его от различного рода инфекций.
- Однако долгое пребывание под прямыми лучами солнца, особенно при температуре воздуха более 25 градусов может вызвать тепловой удар (перегревание организма) и солнечный удар (раздражение нервных центров при воздействии солнечных лучей на непокрытую голову). Ультрафиолетовая часть спектра солнечных лучей угнетает иммунитет, активизирует родинки на теле, вызывает солнечные ожоги.
- Чтобы этого избежать: с 10 до 17 часов не следует находиться под прямыми солнечными лучами; обязательно покрывать голову платком или шляпой; находиться у моря, которое вызывает дополнительное ультрафиолетовое облучение, отражая солнечные лучи, желательно утром с 7-00 до 10-00, а вечером — после 17.00. Купание в море — самый приятный и эффективный вид закаливания. При плавании включаются в работу все виды мышц, укрепляется нервная, дыхательная и сердечно — сосудистая системы. Но не следует забывать о постепенности и осторожности. Для неподготовленного человека, тем более ребенка, вода для первых купаний должна прогреться хотя

бы до - 22 градусов, продолжительность первого купания должна быть не более 2-4 минут, только после нескольких дней игры в воде можно продлить до 10 минут. Переохлаждение организма — одна из основных причин несчастных случаев.

Многие любят отдыхать на пляжах за пределами города и совершают к намеченному месту отдыха пешие походы. Однако именно этот вид отдыха предъявляет повышенные требования к соблюдению правил безопасности:

- если в зоне намеченного отдыха вы заметили информационно-предупредительные знаки «Небезопасно — обвал», «Купание запрещено», необходимо поменять место отдыха; не прыгайте в воду с берега или со склона в незнакомом месте. Соблюдая эти простые правила, вы сможете уберечь себя и своих близких от многих неприятностей, а летний отдых принесет вам и вашим детям радость и здоровья

Чтобы отдых принес только удовольствие вам и вашему ребенку постарайтесь соблюдать некоторые правила:

— Если вы решили заниматься со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка.

— Следует помнить, что выезжая за город, или путешествуя по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления. Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, 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.

— 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. Мороженое, газировка, фаст-фуд не принесет здоровья вашему ребенку.

— Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят вас и вашего ребенка.

— Планируя экскурсию на отдыхе, обсудите с ребенком заранее, как он к этому относится, если реакция негативна, попробуйте найти компромисс. Попробуйте найти другую экскурсию, которая интересна и вашему ребенку. Советуйтесь с ребенком, будьте внимательным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения (внимание, уважение, понимание).

— Собираясь на отдых с компанией, старайтесь брать людей своего круга, которые разделяют ваши интересы, со схожими материальными уровнями.

— Оптимально ехать на отдых со схожим составом семьи. Одинаковые заботы, одинаковые проблемы, взаимопомощь, уход за детьми.

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! Впереди у вас три месяца летнего отдыха.