**Рекомендации родителям по организации летнего отдыха детей**

* Не рекомендуется допускать значительных отклонений в режиме дня: время пробуждения и отдыха ко сну должны быть примерно такими, как во время учебного года, или изменены в разумных пределах.
* Следует обратить внимание на питание ребёнка. Рацион должен быть сбалансированным и содержать достаточное количество белков и углеводов, а это молочные и мясные продукты, свежие фрукты, ягоды и овощи. Лето — самый благоприятный период для восполнения недостатка витаминов.
* Солнце — это тепло, хорошее настроение, здоровье. Однако избыточное облучение солнечным светом может иметь отрицательный эффект: солнечные ожоги, расстройства сердечно-сосудистой системы, дыхания, вялость, раздражительность, головокружение в результате теплового и солнечного ударов. Детям не следует специально загорать на открытом солнце. Во избежание перегрева необходимо голову покрыть шляпой, кепкой, панамой.

Температура воздуха в тени должна быть 20-22°С. Нельзя принимать солнечные ванны натощак и ранее чем через 1-1,5 часа после еды. Лучшее время — с 9 до 11 часов и с 16 до 18 часов. В первые 2-3 дня пребывание под открытыми солнечными лучами должно составлять не более 5 минут, затем время постепенно увеличивают. Длительность солнечных ванн строго индивидуальна: зависит от возраста, типа кожи, состояния ребёнка. Желательно, чтобы дети не лежали на открытом солнце, а играли, бегали, попадая то на солнце, то в тень. Солнечные ванны противопоказаны детям с повышенной температурой тела, недомоганием, головной болью.

* Максимально оградите ребенка от компьютера или хотя бы сократите пользование им до гигиенически рекомендуемых норм (10 минут — дети 6 лет; 15 минут — ученики начальных классов). Летние каникулы — это лучшее время для того, чтобы, наконец, дать ребёнку то, что Вы давно собирались, но не успели в течение учебного года. Появляется больше времени для общения с ребёнком, проведения совместной деятельности. Читайте вместе, делитесь с ребёнком мнением о прочитанном. Приобщайте ребёнка к культуре семейного чтения, наслаждайтесь чтением сами и выработайте у детей отношение к чтению как к удовольствию. По очереди читайте друг другу рассказы или смешные истории; поощряйте чтение детей вслух, чтобы развить навык и уверенность в себе, умение близко к тексту пересказывать прочитанное.
* **Лесная прогулка** - одно из интересных летних занятий Во время прогулки закрепляйте умение распознавать по внешнему виду съедобные и ядовитые грибы, наблюдать за насекомыми. Закрепите признаки определения сторон света в лесу, приборами (компасом, биноклем, лупой), народные приметы (небольшой дождь летним утром — днем хорошая погода; усиление ветра после продолжительной тихой погоды — к дождю; радуга — к перемене погоды), загадки, поговорки о лете. Займитесь поисками необычных растений, соберите свой домашний гербарий. Растения для гербария подбирайте с учетом того, чтобы потом можно было сделать красивую картину - панно. Заведите с ребенком дневник наблюдений за природой. Он поможет развить память и наблюдательность, дисциплинирует и позволит научиться грамотно излагать свои мысли.
* Гуляя с ребенком, напоминайте им правила поведения в природе и сами неукоснительно выполняйте их.

А эти правила очень просты:

- не разбрасывайте фантики, бутылки и другой мусор;

- не рвите и не разрешайте детям бесцельно рвать цветы, лекарственные и другие растения, ломать ветки деревьев;

- не ловите и не позволяйте детям ловить и убивать бабочек, кузнечиков, **стрекоз**, шмелей, пчел и других насекомых;

- ягоды, орехи собирайте так, чтобы не повредить веточки;

-не позволяйте детям разорять муравейники и птичьи гнезда.

* **Найдите время, чтобы вместе с ребенком:**

- запустить воздушного змея,

- половить бабочек сачком,

- поудить рыбу,

- взять напрокат лодку или катамаран,

- изготовить замок или дамбу из песка,

- сделать ветряные вертушки,

- построить шалаш,

 - устроить перестрелку из водяных пистолетов (или бутылок с дыркой в крышке) и другие игры с водой,

- встретить рассвет.

* **Поиграйте с детьми:**

«Назови деревья»: Ребенок называет деревья, растущие во дворе (городе, лесу, парке, деревне). Совместно со взрослым рассматривают ствол, листья, определяют их цвет, форму, размер.

«Какая трава?»: Обратить внимание ребенка на траву, на ее свойства и признаки. Дать ребенку возможность пощупать ее, сравнить между собой.

«Аромат»: Предложить ребенку понюхать различные растения: цветы, траву, листья деревьев, кору. Это развивает чувство обоняния, а если ребенок будет подбирать к каждому аромату прилагательные, то расширится и активный словарь.

«Построй фигуру»: Загорая на пляже или играя в песочнице, предложите ребенку построить замки: высокий, ниже и низкий. Прорисовать окошки определенного количества(формы). Пусть ваш малыш назовет все фигуры, пересчитает окна, двери. Сделает крышу заданной формы и т.д. Это способствует математическому развитию и навыку счета.

«Опыты с песком»: Интересно для детей провести элементарные опыты с песком. Экспериментируйте, добавляя разное количество воды и главное описывайте весь процесс словами, используйте прилагательные и глаголы в зависимости от консистенции песка (сырой, мокрый, жидкий, сухой, лепится, рассыпается и т.д.)

«Наоборот»: Ребенок в ответ на предложенное вами слово, должен предложить свое, противоположное по смыслу. Например, утро – ночь, солнце – луна, твёрдый – мягкий и т.д.

«Четвертый лишний»: Взрослый называет 4 предмета, три из которых связаны каким-либо признаком, а четвертый из другой категории, ребенок должен выделить лишний предмет и аргументировать свой ответ. Например, снег, дождь, сапоги, град; дерево, цветок, кустарник, камень и т.п.

«Съедобное – несъедобное»: При броске мяча, ребенок его ловит, если прозвучало только съедобное.

 «Жук и бабочка»: Рассмотрите насекомых и найдите отличия: бабочка белая, желтая, крылышки тонкие; жук меньше бабочки, крылья жесткие; бабочка летает, жук ползает, летает, жужжит и т.д… Аналогичным способом можно сравнить другие объекты природы.

«Посчитай-ка»: Ребенок считает все возможные предметы и сравнивает количество.

Лето для детей таит в себе богатые возможности, о которых можно только мечтать в иное время года. Летом родители должны не просто гулять с ребенком, а сочетать игры и прогулки с ненавязчивым обучением. Ведь лето – это пора отдыха, увлечений и приключений!