**«Лето»**

**Рекомендуется:**

**1.** Вспомнить с ребенком, какое наступает время года, назвать летние месяцы по порядку.

-На прогулке понаблюдать за изменениями в живой и неживой природе (небо, земля, деревья, насекомые).

-Сравнить природу весной и летом.

-Рассказать о том, как выглядят деревьями летом, что делают звери и птицы летом.

*Перечислить как можно больше признаков лета.*

- После какого времени года наступает лето?

- Назовите первый летний месяц.

- Назовите последний летний месяц.

- Назовите месяц, который между июнем и августом.

- Июнь. Какой по счёту этот месяц лета? (первый)

Рассказать об основных заботах людей летом

**2.** Выучить словарь:

Лето – солнечное, жаркое, ласковое, тёплое.

Небо – солнечное, облачное, ясное, пасмурное.

Солнце - яркое, ласковое, тёплое.

Деревья - зелёные.

Трава - яркая, зелёная.

Туча - серая, дождливая.

Дождь - сильный, тёплый, проливной.

Люди – ухаживают за огородом, пропалывают грядки, купаются в водоёмах, надевают лёгкую одежду (панамки, кепки, туфли, футболки, юбки, шорты).

**3.** Прочитать стихотворение, обсудить его, выучить.

*Ромашки*

Золотая серединка,

И лучи идут кругом!-

Это, может быть, картинка:

Солнце в небе голубом?

Нет, не солнце на бумажке, -

На лугу растут ромашки.

Подобрать как можно больше признаков к слову «лето».

Лето (какое?) - «Подбери предметы к признакам».

Летний - день, ...

Летняя - погода, ...

Летнее - небо, ...

Летние - дожди,...

**4.** Дидактическая игра «Правильно - неправильно» (понимание причинно-следственных связей). Я взял зонтик, потому что пошел дождь. Пошел дождь, потому что я взял зонт. В лесу растут грибы и ягоды, так как наступило лето. Лето наступило, потому что в лесу растут грибы и ягоды.

**5.**Ниткография: «Летняя полянка».

На однотонной ткани (лучше зелёного цвета) или бархатной бумаге помогите ребёнку выложить изображение цветов с помощью пуговиц (серединка цветка) и толстых ниток (лепестки цветка) контрастного с фоном цвета.

Рассмотрите с ребёнком строение цветка: стебель, лист, цветок (соцветие), лепестки, корень.

**6.** *Зрительная гимнастика "Душистые цветы".*

На горе мы видим дом, (поднять глаза вверх..)

Много зелени кругом, (круговые движения глазами .)

Вот деревья, вот кусты, (посмотреть влево - вправо .)

Вот - душистые цветы. (посмотреть вперед.)

7.«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.)

**8.**«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. Таким образом можно сравнить другие объекты природы.

**9.** Рисование:«Картинка про лето»

Материалы :фотографии летних пейзажей.

Гуашь, акварельные краски, кисти, ватные палочки, листы бумаги формата А4; салфетки, банки с водой.

Нарисуйте, какую хотите картину про лето.

 

**10.** Аппликация из ватных палочек «Одуванчики»

Материалы: клей, салфетки, цветная бумага, ватные палочки, пластилин, цветной картон.



**Рекомендации для родителей в летний период.**

**РОДИТЕЛИ!!!**

♦    Постоянно учите своих детей правилам безопасного поведения на дорогах.

♦ Будьте для   них  примером внимательности и осторожности на улицах города.

♦  Переходите дорогу только по пешеходным переходам и на перекрёстках - по линии тротуара.

♦ При наличии светофора идите только на зелёный сигнал, убедившись в безопасности.

Жизнь и здоровье

Ваших детей в Ваших руках!

**Памятка для родителей по обучению детей правилам дорожного движения**

♦       Не спешите, переходите дорогу размеренным шагом.

♦       Выходя    на    проезжую    часть   дороги,    прекратите разговаривать - ребёнок должен  привыкнуть,  что  при переходе дороги нужно сосредоточиться.

       ♦  Не переходите дорогу на красный или жёлтый сигнал светофора.

   ♦ Переходите дорогу только в местах, обозначенных дорожным знаком   «Пешеходный переход».

      ♦ Из автобуса, троллейбуса, трамвая, такси выходите первыми. В противном случае ребёнок может упасть или побежать на проезжую часть дороги.

     ♦ Привлекайте ребёнка к участию в ваших наблюдениях за обстановкой на дороге: показывайте ему те машины, которые готовятся поворачивать, едут с большой скоростью и т.д.

        ♦ Не выходите с ребёнком из-за машины, кустов,

не  осмотрев  предварительно  дороги,  -  это  типичная ошибка, и нельзя допускать, чтобы дети её повторяли.

        ♦ Не разрешайте детям играть вблизи дорог и на проезжей части улицы.

Правила для пешеходов очень просты

и легки, но их важно не только знать,

а ещё и соблюдать!

**Советы пешеходам с детьми:**

Если вы держите ребёнка на руках, будьте осторожны вдвойне: онзакрывает вам обзор улицы;

Если ребёнок может переходить дорогу самостоятельно, обязательно держите его за руку;

При посадке в общественный транспорт помните: остановка - зонаповышенной опасности.

Уважаемые пешеходы!

Строго соблюдайте правила дорожного движения. Это - залог вашей безопасности! Помните, что экономя минуту, вы рискуете потерять жизнь!

**КУПАНИЕ В ОТКРЫТЫХ ВОДОЕМАХ**

ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ ДЕТЕЙ В ОТКРЫТОМ ВОДОЕМЕ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ СТАТЬ НЕПРЕЛОЖНЫМ ЗАКОНОМ ДЛЯ ВАС И ВАШИХДЕТЕЙ!

**ПРАВИЛА ЭТИ ТАКОВЫ:**

1.СТРОГО СЛЕДИТЕ ЗА СОСТОЯНИЕМ ДНА. НА ДНЕ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ПОСТОРОННИХПРЕДМЕТОВ И ЯМ. ДНО ДОЛЖНО БЫТЬ РОВНОЕ И ПО ВОЗМОЖНОСТИ ПЕСЧАНОЕ, НЕИЛИСТОЕ.

2. ВОДА ДОЛЖНА БЫТЬ ЧИСТАЯ И ПРОЗРАЧНАЯ. ГЛУБИНА - ПРИМЕРНО 80 СМ.

3. ТЕМПЕРАТУРА ВОДЫ ДОЛЖНА БЫТЬ НЕ НИЖЕ 20 ГРАДУСОВ.

4. РОДИТЕЛИ ДОЛЖНЫ ПОСТОЯННО ВИДЕТЬ РЕБЕНКА ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ ИЛИНАХОДИТЬСЯ РЯДОМ С НИМ В ВОДЕ.

5.НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ ВОЗМОЖНОСТЯМИ РЕБЕНКА ПРИ ОБУЧЕНИИ ЕГОПЛАВАНИЮ.

6.ПЛАВАТЬ СЛЕДУЕТ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ВДОЛЬ БЕРЕГА

7. ЖЕЛАТЕЛЬНО ИМЕТЬ КАКИЕ-ЛИБО ОГРАЖДЕНИЯ В ВОДЕ.

8.СТРОГО СЛЕДИТЕ ЗА ДИСЦИПЛИНОЙ, ОСОБЕННО ВО ВРЕМЯ ГРУППОВЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ В ВОДЕ.

9. НЕ СЛЕДУЕТ ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ НА ФОНЕ ПЛОХОГО САМОЧУВСТВИЯ И УТОМЛЕНИЯ.

10. НЕЛЬЗЯ ЗАНИМАТЬСЯ ПЛАВАНИЕМ СРАЗУ ПОСЛЕ ЕДЫ.

**Как бороться с клещами**

Клещевой энцефалит — вирусная болезнь человека, характеризующаяся лихорадкой, интоксикацией и частым поражением центральной нервной системы.
Клещевой энцефалит передается при укусе инфицированного клеща. Вирус содержится в слюне, поэтому передача вируса может произойти в момент укуса. И если клеща удалить сразу после укуса, риск заболеть клещевым энцефалитом остается. Возможно заражение и при раздавливании его на коже (вирус может проникать через ранки).
После укуса инфицированного клеща, вирус клещевого энцефалита размножается в месте укуса. При этом в месте укуса нет никаких изменений. Потом вирус проникает в лимфоузлы и кровь и начинает размножаться в клетках, выстилающих кровеносные сосуды. Когда происходит массовое размножение вируса, появляется симптомы, похожие на симптомы гриппа.
Наиболее эффективной защитой от клещевого энцефалита является вакцинация. При посещении мест обитания клещей надевайте защитную одежду и пользуйтесь репеллентами. Личная профилактика заключается в ношении спецодежды и смазывании кожи средствами, которые отпугивают клещей. После прогулок в лесах и парках в теплые времена года следует тщательно осмотреть одежду и тело, особенно чувствительные его участки, чтобы выявить клещей. Молоко (коровье и козье) употребляют в пищу после кипячения, что позволяет убить инфекцию. В случае присасывания клеща, его следует удалить, для его исследования на зараженность клещевым энцефалитом и другими инфекциями следует обратиться в инфекционную больницу. При положительном результате исследования пострадавшему вводится иммуноглобулин против клещевого энцефалита. Его введение наиболее эффективно в течение 1 суток после присасывания клеща, через 4 суток после укуса клеща оно не проводится.

**Отравления грибами и ягодами у детей**

Следующая летняя тема – отравление в результате сбора и поглощения чудесных земных даров – грибов и ягод. Даже заядлые грибники не застрахованы от ошибки, а уж тем более сбора грибов, которые стали несъедобными в результате близости помоек, автострад, захоронения промышленных отходов. Методы первой медицинской помощи в этом случае – промывание слабым раствором марганцовки и принятие сорбентов, например, активированного угля.

**Как правильно вести себя с домашними животными**

     ♦ Если вы встретились с собакой в узком проулке или проходе, не убегайте,а остановитесь и уступите ей дорогу.

     ♦ Не гладьте незнакомых животных.

      ♦  Будьте вежливы с чужой собакой или кошкой, если вы в гостях.

     ♦  Не трогайте собаку или кошку, когда они едят или кого-то охраняют, особенно своих детёнышей.

♦ Не толкайте и не нападайте в шутку на хозяина собаки, она может укусить вас,защищая хозяина.

♦ После     общения     с     животными обязательно вымойте руки.

**Питание ребенка летом**

Летом процессы роста у детей протекают наиболее интенсивно, в связи с чем повышается потребность в белке - основном пластическом материале. Кроме того, в жаркие дни организм ребенка теряет с потом значительное количество минеральных веществ и витаминов. Для покрытия этих дополнительных затрат требуется увеличение калорийности и пищевой ценности рациона. С другой стороны, в жаркие дни у детей нередко ухудшается аппетит.

Как организовать питание ребенка в летнее время?

 Во-первых, калорийность питания должна быть увеличена примерно на 10-15%. С этой целью в рационе ребенка следует увеличить количество молока и молочных продуктов, в основном за счет кисломолочных напитков и творога как источников наиболее полноценного белка. В рацион необходимо включать первые овощи: редис, раннюю капусту, репу, морковь, свеклу, свекольную ботву, свежие огурцы, позднее - помидоры, молодой картофель, а также различную свежую зелень (укроп, петрушку, кинзу, салат, зеленый лук, чеснок, ревень, щавель, крапиву и др.).

Во-вторых, необходима рациональная организация режима питания ребенка. В жаркие летние месяцы режим питания рекомендуется изменить таким образом, чтобы обед и полдник поменялись местами. В особенно жаркое полуденное время, когда аппетит у ребенка резко снижен, ему следует предлагать легкое питание, состоящее в основном из кисломолочного напитка, булочки или хлеба и фруктов. После дневного сна отдохнувший и проголодавшийся дошкольник с удовольствием съест весь обед, состоящий из калорийных, богатых белком блюд.

В летнее время, кроме общепринятых четырех приемов пищи, ребенку можно предложить пятое питание в виде стакана кефира или молока перед сном. Это особенно рационально в том случае, когда ужин дается в более ранние сроки, а время укладывания ребенка на ночной сон несколько отодвигается из-за большой продолжительности светового дня.

В-третьих, необходимо обращать внимание на соблюдение питьевого режима. В жаркие дни значительно повышается потребность организма в жидкости, поэтому следует всегда иметь запас свежей кипяченой воды, отвара шиповника, несладкого компота или сока. Употребление сырых соков - еще один шаг к здоровью. Это  источник витаминов, минеральных солей и многочисленных полезных микроэлементов.

**Уважаемые родители, запомните!**

Морковный сок способствует нормализации обмена веществ, улучшая процессы кроветворения и транспорта кислорода, стимулирует физическое и умственное развитие.

Свекольный сок нормализует нервно-мышечное возбуждение при стрессах, расширяет кровеносные сосуды.

Томатный сок нормализует работу желудка и кишечника, улучшает деятельность сердца, содержит много витамина С.

Банановый сок содержит много витамина С.

Яблочный сок укрепляет сердечно-сосудистую систему, нормализует обмен веществ, улучшает кроветворение.

Виноградный сок обладает тонизирующим, бактерицидным, мочегонным, слабительным действием, способствует снижению артериального давления.

**Рекомендации для родителей по физическому воспитанию детей**

***Десять советов родителям по укреплению физического здоровья детей***

 Совет 1. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

 Совет 2. Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища. Совет 3. Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

 Совет 4. Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т. д.).

 Совет 5. Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма. Совет 6. Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.

 Совет 7. Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

 Совет 8. Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача. Совет 9. Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни. Совет 10. Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.

Совместные занятия спортом детей и родителей

Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры. И сами родители в большинстве своем самокритично оценивают свое участие в физическом воспитании детей, ссылаясь при этом на ряд причин, которые мешают им проявить себя более достойно. Действительно, часть родителей не имеет достаточной физкультурной подготовки. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Все это хорошо. Плохо то, что часто на этом и успокаиваются, полагая, что хорошее здоровье ребенка уже будет обеспечено автоматически. А на деле выходит, что чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую порождают бытовую лень, ослабляют их здоровье, уменьшают их работоспособность. В физическом воспитании главным является формирование физкультурногигиенических навыков. Навыки четкого режима учебы и сна, рационального проведения свободного времени, утренняя гимнастика, водные процедуры - все это превращается со временем в само собой разумеющиеся принципы организации каждого дня. Очень полезной была бы проверка и помощь при выполнении домашних заданий по физкультуре. Важен выбор цели: взрослые должны знать, что им делать конкретно в данное время года, в применение к возможностям ребенка, тогда и физическое воспитание идет успешнее. Существенно и такое обстоятельство: совместные занятия, общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка, создают и укрепляют в семье обстановку взаимного внимания и делового содружества, столь необходимую для решения любых воспитательных задач. Совместные занятия приносят следующие положительные результаты: пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями; углубляют взаимосвязь родителей и детей; предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним; позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка. Совместные занятия ребенка вместе с родителями спортом – один из основных аспектов воспитания.

Маленькие хитрости

Для занятий следует использовать как можно больше вспомогательных средств: игрушек, воздушных шариков и т.п. Они помогут привлечь внимание, будут стимулировать детей к выполнению разнообразных упражнений.

Одежда для занятий существенной роли не играет. Однако если вы хотите укрепить мышцы стопы и одновременно закалить ребенка, то лучше всего заниматься босиком в трусиках и хлопчатобумажной футболке.

Для создания радостного настроения включите музыку. Во время занятий обязательно разговаривайте с ребенком, улыбайтесь ему: «Молодец, ты уже почти до самого верха лесенки долез!»

Упражнения желательно проводить в игровой форме. Например, взрослый говорит: «Сегодня мы с тобой пойдем в гости к белочке. Вот только домик ее далеко-далеко и высоко-высоко, на самой верхушке старой сосны. (Дальнейший текст сопровождается совместным выполнением движений с ребенком.) Сначала мы пойдем через болото (ходьба по диванным подушкам), затем перейдем через бурелом (ходьба, переступая через кегли, кубики), затем пролезем через лисью нору (подлезание под два стула, составленных вместе) и залезем на верхушку сосны. Там рыжая белочка живет, нас с тобою в гости ждет.

Другая форма работы с детьми старшего дошкольного возраста – устраивать соревнования по принципу «Кто скорее добежит» или организовать сюжетную игру по мотивам литературного произведения с вплетением в сюжет физических упражнений.

Занимаясь и играя вместе с ребенком, помогая ему самостоятельно подтянуться, залезть до верха лесенки, перепрыгнуть через кубик, вы даете ему возможность восхищаться вами: «Какой мой папа сильный! Какая моя мама ловкая!»

Постепенно совместные занятия физической культурой станут счастливыми событиями дня, и ребенок будет ждать их с нетерпением и радостью. Средняя продолжительность занятий составляет 20 – 30 мин.

Подсказки для взрослых

1. Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй, сохнущего белья и т.д.

2. При установке комплекса размах качелей и перекладины трапеции не должен быть направлен в оконную раму.

3. Следите за тем, чтобы в поле деятельности детей не попадали предметы, которые могут разбиться или помешать движениям. Уберите из непосредственной близости от комплекса зеркала, стеклянные и бьющиеся предметы.

4. Во время занятий ребенка на физкультурном комплексе положите на пол матрасик (его можно заменить толстым ковром, гимнастическим матом, батутом, сухим бассейном с шариками). Это необходимо для того, чтобы обеспечить мягкость поверхности при спрыгивании со снарядов и предупредить возможность повреждения стоп.

5. Закройте электрические розетки вблизи комплекса пластмассовыми блокираторами.

6. Желательно перед занятиями и после них проветрить помещение, где установлен физкультурный комплекс.

7. К занятиям на комплексе не следует допускать эмоционально и двигательно перевозбужденных детей, потому что они не могут сконцентрировать внимание и контролировать свои движения. Их следует успокоить: предложить договориться о правилах игры, дать двигательное задание, требующее собранности и сосредоточенности, включить спокойную музыку и т.д.