

# Памятка для родителей

## «Безопасное лето»

Лето – самое удивительное время года для взрослых и детей. Именно летом у каждого взрослого и ребенка есть возможность отдохнуть, набраться сил.

Лето ждут все с огромным нетерпением. Только летом есть время для семейного отдыха, который можно будет вспоминать осенью по фотографиям и рассказам.

Для любого ребенка летний отдых – это то, чего он ожидал весь год. Предлагаю Вашему вниманию несколько самых простых правил, выполняя которые Вы с увлечением проведете семейный летний отдых.

**1. Каждый родитель мечтает видеть своего ребенка умным, знающим, самым лучшим.** Уважаемые родители, если Вы решили во время летнего



отдыха расширить познания Вашего ребенка и позаниматься с ним, то предлагаю Ваши занятия проводить в утреннее время и не более 20-25 минут. Сейчас очень много есть развивающих мультфильмов, книг, энциклопедий, в которых Вы сможете найти не только увлекательные сведения, но и расширить словарный запас Вашего ребенка.

**2. Если Вы вместе с ребенком собрались выезжать за город, в путешествие, познакомьте ребенка с теми местами, в которых Вы планируете побывать. Сейчас об этом есть очень много интересных и познавательных роликов.**

**3. Лето – это время воздуха, природы, горячего песка, пляжа, загородных пейзажей.** Дорогие родители, старайтесь ограничить пребывания ребенка возле всевозможных гаджетов. Только летом есть так много познавательного вокруг, что терять время за планшетом неразумно. Впечатления будут более запоминающимися, если ребенок увидит – узнает – поэкспериментирует с водой, песком, растениями, камнями.



**4. Летом есть огромная возможность для укрепления физического здоровья ребенка.** Родители, разрешайте своему ребенку чаще бывать на свежем воздухе, кататься на роликах, велосипеде, самокате. Можно и нужно играть в игры на свежем воздухе всей семьей. Для этих целей подойдут такие игры, как футбол, бадминтон, волейбол.

**5. Родители, несмотря на то, что летом самые длинные дни, помните и о том, что Вам необходимо соблюдать с ребенком режим дня.**

Сон не должен сокращаться, его продолжительность 10 часов. Если Вы будете придерживаться режима дня летом, то осенью Вашему ребенку не будет сложно включиться в режим дня ДО.



**6. Отдельное внимание уделите питанию ребенка.**

Пусть Ваш ребенок есть побольше витаминов, которые находятся во фруктах, овощах или ягодах. Призываю уменьшить употребление газировки, фастфудов. Все это не сможет принести пользу здоровью ребенка.

**7. Часто во время летнего отдыха проходят экскурсии.** Предварительно обсудите с ребенком, хочет ли он на экскурсию. Уважайте интересы своего ребенка, внимательно его выслушивайте и поддерживайте. Помните, что общение с Вашим ребенком, его доверие – самая огромная ценность.

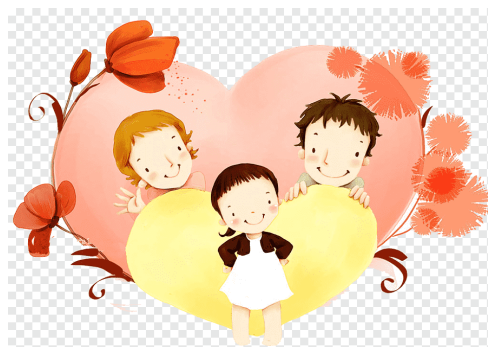


**8. Если Вы планируете отдых с друзьями, то выбирайте схожих по интересам с Вами людей.** Желательно, чтобы ребенок был знаком с этими людьми и их детьми, тогда у него будет веселая и интересная компания, что только сможет наполнить отдых позитивными впечатлениями.

**9. Во время летнего отдыха Вы много времени проводите со своим ребенком, часто общаетесь с ним. Помните о том, что Ваша речь – образец для ребенка.**



Она должна быть эмоциональной, содержать познавательную информацию, быть доброжелательной в отношении окружения и природы. Ваша задача дать ребенку возможность для высказываний своих впечатлений, ребенок должен уметь увидеть и проанализировать явления в природе, задавать вам вопросы, а Вы постарайтесь на них ответить. Если Ваших познаний



недостаточно, есть очень много полезной информации в книгах, энциклопедиях. Так ребенок научится и наблюдать, и самостоятельно устанавливать взаимосвязи в природе.

10. Именно совместный отдых летом дает возможность укрепить здоровье, развить силу, ловкость, выносливость, поддержать друг друга и помочь друг другу. **Помните, что главное для ребенка – научиться любить и благодарить родителей за поддержку.**



11. **Помните, что летний отдых – это здорово, а неорганизованный отдых – плохо.**

**Солнечные ванны летом – это замечательно, но отсутствие тени может привести к тепловому и солнечному ударам.**



**Море, воздух. Купание, закаливание – это замечательно. Только принимать морские ванны необходимо в утренние или вечерние часы.**

Выполняя все эти простые советы, Вы сможете вместе с ребенком провести отличный семейный отдых. А уже осенью он может поделиться своими впечатлениями с друзьями в ДОУ.

**Пусть Ваше лето будет жарким, полным впечатлений и безопасным!**