

«Солнце хорошо, но в меру»

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Это касается и самых маленьких – грудных детей. Однако, если более старшим дошкольникам разрешается понемногу загорать, то малышам прямые солнечные лучи могут причинить вред. Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

До трёх лет световоздушные ванны можно проводить под навесом или в тени деревьев. При этом нужно соблюдать принцип постепенного обнажения тела ребёнка. Сначала от одежды освобождаются руки и ноги, а затем остальные части тела. Уже с 1,5 летнего возраста световоздушные ванны ребёнок может принимать в одних трусиках. Продолжительность первой такой ванны – 5 минут, затем время постепенно увеличивается до 30-40 минут.

Световоздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом. Лучшее время проведения – с 9 до 12 часов, на юге – с 8 до 10 часов. Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой. Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны.

Загорать ребёнок может лёжа, а ещё лучше во время игр и движения.

Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.

Осторожно: тепловой и солнечный удар!

Специалисты не делают больших различий между этими состояниями. И это понятно. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой,

влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой. Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может уже случиться во время

приёма световоздушных ванн. При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это – головокружение, слабость, головная боль. У малышей часто отмечается расстройство кишечника. В тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочить голову и грудь холодной водой, на переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.

Игры дошкольников в летний период

Игра – основная деятельность ребенка дошкольного возраста, она делает жизнь детей полноценной и радостной. Игра – это форма социальной жизни ребенка. В игре через призму детских представлений отражается окружающая ребенка жизнь.

Летом игра занимает большое место в жизни ребенка. Близость к природе, простор лесов и полей, солнце, тепло, пребывание на воздухе – все это создает положительный эмоциональный настрой и усиливает тягу к игре. Новые яркие впечатления обогащают содержание детских игр. Обилие разнообразного природного материала: песка, воды, шишек, веток, камешков и т.д. – способствуют развитию творческого замысла в игре, осуществлению заданного детьми сюжета. Особенно важно летом использовать игру для создания у ребенка хорошего настроения, чувства удовлетворенности, бодрости. Это могут быть подвижные игры, спортивного характера, сюжетно-ролевые, игры с водой и песком, игры со строительным материалом. Важно вызывать интерес ко всем видам игр, так как разнообразие игр и их разумное сочетание способствует разностороннему развитию. Чтобы ребенок мог отразить в своей игре новые полученные летом впечатления, необходимо наблюдать с ним за окружающими его людьми. Это помогает выполнить взятую на себя роль в игре. С детьми старшего возраста значительное место занимают словесные игры («Закончи предложение», «Скажи наоборот», «Черное и белое» и др.). Очень любят дошкольники игры-забавы. Детей нужно учить чувствовать смешное. Такие игры, как «Летает – не летает», «Запрещенное движение», «Веселый жмурка», «Ловкие рыболовы», помогают воспитывать чувство юмора. Необходимо учить детей слушать и слышать: обращать внимание на разнообразные звуки леса, предлагать определить, что это за звуки: верхушки деревьев шумят, ручеек журчит и т.д.

Лето – пора веселых, умных, полезных игр. Без игры нет счастливого детства. Об этом не должен забывать взрослый.

Игры с водой и песком у дошкольников

Дети дошкольного возраста особенно охотно играют с песком и водой. Они любят копать песок, просеивать его через ситечко, лепить из него, используя формочки; любят переливать воду, пускать плавающие игрушки. Эти игры доставляют детям большое удовольствие, помогают познать качества и свойства материалов (сухой песок рассыпается, из влажного можно лепить, в воде одни игрушки плавают, другие тонут и т.д.). Песок желательно разместить в большой песочнице, чтобы одновременно играло

много детей, не мешая друг другу. Для игры с песком необходимы лопатки, совки, ситечки, формочки. Когда ребенок научатся лепить из песка, ему можно дать дополнительно деревянные палочки, флажки, дощечки, веточки, – все это он использует для украшения своей лепки из песка. От простого манипулирования с песком, лепки пирожков взрослый постепенно переводит ребенка к лепке тематической, к созданию несложного сюжета в играх.

Большое удовольствие также доставляет ребенку игра с водой. Резиновые бассейны, ванны должны быть поставлены на подставки, соответствующие росту ребенка. Для игры с водой ребенку необходимы резиновые гуси, утки, лодочки, парходики; тонущие предметы – камушки; емкости для наполнения водой выливания ее – пластмассовые стаканчики; игрушки для купания – резиновые куклы. Необходимо учить ребенка играть с водой аккуратно, поддерживать радостное настроение помогает в усвоении таких понятий, как «плавает», «тонет», «наливается», «выливается». От наблюдений за предметами в воде малыш постепенно переходит к играм с простым сюжетом: купание кукол, катание пассажиров на игрушечном пароходе или лодочке и т.д.