

Скоро лето: как провести каникулы с пользой и без опасностей

Радостева Татьяна Николаевна,
воспитатель

Уважаемые мамы и папы!

Вот и подходит к концу учебный год. Впереди у наших детей – долгожданное лето, наполненное солнцем, играми и новыми впечатлениями. Чтобы отдых принёс только радость, укрепил здоровье и оставил приятные воспоминания, важно помнить о нескольких простых, но очень значимых правилах.

1. Безопасность – прежде всего

Лето – время повышенного травматизма. Задача взрослых – создать для ребёнка безопасную среду и научить его осторожности.

- **Солнце.** С 11:00 до 16:00 старайтесь находиться в тени. Обязательно используйте детский солнцезащитный крем и надевайте панамку или лёгкую кепку. Не забывайте давать ребёнку пить чистую воду.
- **Вода.** Главное правило: ребёнок в воде или рядом с водоёмом должен быть на расстоянии вытянутой руки от взрослого, даже если он в надувных игрушках или круге. Надувные игрушки не являются спасательными средствами.
- **Дорога и транспорт.** Напомните ребёнку правила дорожного движения. При перевозке в автомобиле всегда используйте детское удерживающее устройство. Не оставляйте ребёнка одного в машине даже на пару минут.
- **Незнакомцы и «находки».** Проговорите с ребёнком, что нельзя уходить с чужими взрослыми, брать у них угощения. Объясните, что нельзя поднимать и трогать подозрительные предметы, чужих животных, насекомых (особенно ос и пчёл).

2. Здоровый режим дня и питание

Каникулы – не повод полностью отказываться от привычного ритма жизни. Полный отбой режима может привести к стрессу при возвращении в сад.

- **Сон.** Старайтесь укладывать ребёнка в одно и то же время, сохраняя дневной отдых или хотя бы «тихий час». Недосып в жаркую погоду особенно сильно перегружает нервную систему.
- **Питание.** Лето – пора свежих овощей, фруктов и ягод. Тщательно мойте их перед едой. Исключите покупки еды с лотков на пляже и в неизвестных местах, чтобы избежать кишечных инфекций. Скоропортящиеся продукты (молочное, мясное) держите в термосумке.

3. Развитие и игры: проводим время с пользой

Дошкольнику для развития нужны не столько рабочие тетради, сколько живое общение, движение и новые сенсорные ощущения.

- **Гаджеты – под контролем.** Пусть экраны будут дозированы (не более 30–40 минут в день с перерывами). Лучше заменить мультфильм совместной аудиосказкой или чтением вслух в тени.
- **Природные «развивашки».** Собирайте камушки, шишки, ракушки – сортируйте их по размеру и цвету, считайте, выкладывайте узоры. Наблюдайте за муравьями, бабочками, облаками – это развивает речь и мышление.
- **Творчество на улице.** Рисуйте мелками на асфальте, делайте куличики с «секретиками», стройте шалаши. Любая игра с песком и водой успокаивает нервную систему и развивает координацию.
- **Чтение.** Введите ритуал: 15–20 минут чтения перед сном. Обсуждайте прочитанное, просите пересказать или придумать другой конец истории. Это лучшая подготовка к школе.

4. Закаливание и физическая активность

Используйте лето для укрепления иммунитета.

- Позволяйте ребёнку ходить босиком по тёплому песку, траве (предварительно убедитесь, что на участке нет острых предметов).
- Купание в открытых водоёмах — отличная закаливающая процедура, если соблюдён температурный режим и ребёнок здоров.
- Не укутывайте ребёнка. В прохладные дни используйте принцип многослойной одежды, чтобы можно было легко снять кофту, когда станет жарко.

5. Психологический комфорт и подготовка к саду

Вспомните, что лето пролетит быстро, и важно плавно вернуться в коллектив.

- **Не обесценивайте чувства.** Если ребёнок летом скучает по друзьям или воспитателям, поддержите его: предложите нарисовать рисунок для группы или написать голосовое сообщение.
- **Самостоятельность.** Поощряйте, чтобы ребёнок сам одевался, убирал игрушки, помогал накрывать на стол. Это пригодится ему в новом учебном году.
- **Позитивный настрой.** Ближе к концу августа начните вспоминать весёлые истории из жизни группы, стройте планы — это снизит тревогу перед расставанием после долгих каникул.

6. Осторожно: клещи и насекомые

При прогулках в парках и лесах надевайте закрытую одежду, используйте репелленты, разрешённые для детей. После каждой прогулки внимательно осматривайте ребёнка. При укусе клеща немедленно обратитесь в травмпункт.

Дорогие родители, помните: лучшее, что вы можете дать своему ребёнку летом, — это ваше время, внимание и любовь. Совместные игры, дурачества, разговоры по душам на закате останутся в его памяти гораздо дольше, чем самый дорогой подарок.