

ФІДБЕК ДЛЯ БАТЬКІВ

«У здоровому тілі – здоровий дух, або як оздоровлювати дітей, враховуючи їх ритм життя і звички» (виступ-презентація)

У будь-якому дитячому садочку насамперед дбають про те, щоб діти росли здоровими, веселими та бадьорими. Наш дошкільний навчальний заклад не є винятком. Літо – найкраща пора, щоб розпочати рішучі дії задля зміцнення здоров'я дитини.

Літнє оздоровлення передбачає внесення змін у режимі дня дітей, а саме:

- Максимальне перебування дітей на свіжому повітрі;
- Відповідну віковій тривалість сну та інших видів відпочинку;
- Достатню рухову активність.

Цієї чудової пори неможливо сидіти в чотирьох стінах. Дитина прагне повітря, сонця, прохолоди, води, що освіжає у спеку. Їй хочеться якомога більше гуляти серед чудової природи й активно рухатися – бігати, стрибати, лазити. Влітку, власне, і починається знайомство дітей із землею, повітрям і водою. Вся навчальна робота цієї благодатної пори року проводиться з малятами надворі.

Теплої пори року одяг дитини має бут легкий і зручний. Найліпше з натуральних тканин, бо синтетичні тканини можуть викликати подразнення шкіри і, навіть, алергію. Панамка, кепка – обов'язковий атрибут літа. Найкраще мати головний убір з козирком, щоб сонце не сліпило очі. Взуття має бути легке, в якому зручно бігати та стрибати. Найліпше – це сандалики, що мають упор для пальців і добре фіксуються на нозі ремінцем. Закриті туфлі на гумовій підшві, а тим паче кросівки з штучної шкіри, парять ноги, що для дитини дуже.

Найкраще малюкам засмагати у напівзатінку, що його створюють листя дерев та кущів.

Купатись з дитиною можна, коли температура води перевищить +20 С. Стежте, щоб дитина не переохолола.

Особлива увага в літній період приділяється і харчуванню дітей. Збагачується раціон дітей за рахунок свіжих овочів, фруктів, зелені.

Літній період особливо сприятливий початку загартування дитячого організму, як у повсякденному житті, так і спеціально організованого (повітряні, сонячні ванни, водні процедури, дозований біг, ходіння босоніж тощо). Коли дуже тепло діти можуть бавитися весь день в самих трусиках та легеньких маечках. Завдяки сонячним променям під шкірою відкладається вітамін «Д», що оберігає малюків від хвороб.

Водні процедури (обливання, купання) очищують шкіру від бруду, поліпшують кровообіг у судинах.

Загартування поліпшує обмін речовин, благотворно позначається на роботі дихальної, серцево – судинної систем, підвищує тонус м'язів. Крім того, воно підвищує провідність у нервових клітинах, що, в свою чергу, сприяє поліпшенню умов для розвитку мислення. Оздоровлений та загартований організм легше переносить фізичні і розумові навантаження.

Прагнення батьків оздоровити своїх дітей — мабуть, сьогодні єдина сила, яка здатна це реалізувати. Отже, літнє оздоровлення дітей — справа батьків.

Шановні, татусі та мами, даємо вам деякі поради щодо організації ігрової діяльності з малечею.

Виберіть найцікавіше з того, що ми вам пропонуємо, і ваша дитина отримає велику користь.

Влітку сім'ї часто бувають «на природі». Природа буває різною. Наприклад, дача — це справжня природа. Отже, виїжджаючи на дачу, використайте час з користю. Дача – це не просто домашні овочі і фрукти, але й чудова можливість весело і з користю провести літні канікули. До речі, багато педіатрів впевнені, що заміський будиночок – це найкраще місце для оздоровлення дитини.

Відповідаючи на питання, чим зайняти дітей на дачі влітку, можна запропонувати батькам:

- зайнятися заготівлею, не тільки консервації, але й матеріалу для виробів;
- посадити разом з малюком, його особистий міні-город. Нехай дитина вирощує там швидкорослі рослини і квіти, напевно таке заняття подарує йому масу задоволення;
- вибрати день і відправитися на риболовлю або пікнік.

Збираються на цю поїздку всі дружньо. Діти іграшки збирають, тато — спортивне й похідне спорядження, а мама — великий рюкзак з продуктами.

На природі можна навчити:

- самостійності;
- нічого не боятися;
- плавати, бігати, стрибати;
- багаття розпалювати (тих дітей, що доросліші)-,
- розширювати знання про рослини, тварин, природні явища;
- отримувати емоційне задоволення.

Найчастіше на пікніку збираються різновікові компанії. Тому нехай у вас у запасі буде декілька таких ігор, які всім цікаві і зрозумілі.

«Весела естафета»

Етап перший.

Мама й тата долають дистанцію і показують дітям спосіб пересування. Способів безліч: як пінгвін, як конячка, задки, боком, рачки, верхом на паличці, стрибаючи з м'ячиком, затиснутим між колінами.

Етап другий.

Подолати дистанцію з шишкою на голові (або яким-небудь іншим предметом).

Етап третій.

У цьому конкурсі беруть участь всі члени родини: тато, мама і дитина. Мама з татом зчіплюють руки так, щоб вийшов «стілець». На цей «стілець» всідається малюк і змагання розпочинаються. Кожна родина добігає до домовленого дерева, оббігає його і повертається. Якщо ви в сосновому лісі, то можна вибирати ігри з шишками.

«У кого більше шишок?»

Зібрати шишки. У кого більше, той і переможець.

«Влучний стрілець»

Відзначте лінію, від якої буде вестися стрільба. Поставте на невеликій відстані відро або капелюх, і нехай діти вправляються в метанні, закидаючи туди шишки.

«Скільки шишок, відгадай»

Побігали, пострибали, тепер час відпочити, посидіти біля багаття і пограти в спокійні ігри. Покладіть кілька шишок у непрозорий пакет або мішечок і запропонуйте малцям відгадати, скільки їх там, підказуючи словами «більше» та «менше». Не забудьте взяти з собою м'яч! В які ігри можна грати із м'ячем? Волейбол, футбол, баскетбол... А ще?

«Швидкий м'яч»

Усі великі та маленькі гравці стають у коло і починають передавати по колу м'яч. Поступово темп гри зростає. Якщо хто-небудь із гравців м'яч упустив, він залишає гру і виходить з кола. Виграє той, хто залишився останнім.

«Дожени»

Всі гравці стають у коло. Два, які стоять один навпроти одного, тримають в руках по м'ячу. За командою гравці починають передавати м'яч по колу в одному напрямку, намагаючись, щоб один м'яч наздогнав інший. Той, у кого виявиться два м'ячі, отримує штрафний бал.

Біля багаття

Діти з задоволенням допоможуть татам розпалити багаття. Попросіть їх зібрати хмиз і дрова. Покажіть, як правильно розпалювати багаття. Тут можна співати улюблені пісні, відгадувати загадки або грати в ігри зі словами.

«Зіпсований телефон»

Одна дитина придумує слово і говорить його на вухо сусідові, той передає почуте наступному гравцеві. Коли слово «обійде» коло, останній гравець повинен його назвати вголос.

На пляжі

Це ігри з водою та піском. Найблагодатніша пора для цих ігор — літо. З піском так цікаво гратися! Кожен малюк з задоволенням буде, пересипає, ліпить. Дитина, якій 1,5—2 роки, ще не може по-справжньому ліпити пасочки, тому сідайте в пісок — і ліпите самі. Малюк буде бачити, як дорослі це роблять, і намагатиметься наслідувати. Покажіть маляті: ось сухий пісок, ось — мокрий. Сухий можна пересипати, а з мокрого робити будівлі. На прогулянку беріть кілька відер різного розміру. Розповідайте маляті: «У велике відро поміститься багато піску, а в маленьке — мало». Отже, чим зайнятися на піщаному березі? Можна, наприклад:

- ходити босоніж;
- будувати з вологого піску палаци і вежі;
- рити колодязі, тунелі;
- прокладати дороги для іграшкових автомобілів;
- робити пасочки і прикрашати їх;
- разом з батьками робити піщані фігури;
- малювати пальцями або паличкою на вологому піску.

Пляж — це не тільки пісок, але ще й вода. Річка або море, озеро або басейн.

Перш, ніж ви прочитаєте про ігри у воді, згадайте правила.

1. Увага! Увага! Не залишайте дітей у воді без нагляду!
2. Надувні іграшки і приладдя для плавання розраховані тільки на те, що дорослий перебуває поруч з дитиною.
3. Стежте, щоб малюк не перегрівся на сонці.
4. Не забувайте напувати дітлахів водою, тому що на пляжі буває дуже спекотно.

«Змагання крокодильчиків»

Всі діти стають крокодильчиками, вони ходять руками по дну на мілководді (обов'язково під наглядом дорослих), наздоганяючи один одного.

«Щучки та карасики»

Мама або тато будуть щучкою, а діти — карасиками. Для рибок-малят намалюйте на пляжі будиночки-кружечки.

Карасики весело граються на просторі і тут з'являється «щучка». Рибки біжать з води до своїх будиночків.

Для ігор з водою можна використати гумові надувні басейни, поліетиленові ванни й тазики, поміщати в них плаваючі іграшки, пляшечки, баночки.

Зробіть з дітьми кораблики, нехай гумові ляльки «вчаться» плавати, а каченята живуть на пісочній фермі біля «ставка» — вкопаного в землю тазика.

Якщо дитина залишилася в місті?

Як зробити, щоб дитина цікаво провела літо?

Нехай у неї завжди під рукою будуть різні фарби, фломастери, олівці, пластилін і глина. Яскраві, соковиті фарби на малюнках говоритимуть про те, що з дитиною все добре. Відвідайте з малюком всі цікаві місця вашого міста. Бувайте більше на свіжому повітрі. Познайомте дитину з комахами. Особливості поведінки комах, незвичне забарвлення, способи польоту викликають великий інтерес у дітей. Спостереження за комахами сприяє розумінню дітьми взаємозв'язків живої і неживої природи і дбайливого ставлення до неї. Читайте дітям вірші, оповідання, казки, загадуйте загадки.

Відпочити зі своєю дитиною — це чудова можливість побути з нею наодинці, подивитися на неї іншими очима, порадіти тому, як вона виросла і як багато її цікавить.