**Консультация для родителей**

**«Как организовать летний отдых ребёнка»**

 «Лето - это маленькая жизнь»,  - так красиво и точно сказано в известной песне. Однако эту «маленькую жизнь» необходимо правильно обустроить, наполнить важными, интересными и, конечно, полезными для ребенка занятиями. Летом некоторые родители отправляются вместе со своими детьми за новыми впечатлениями в экзотические страны, кто-то проведёт солнечное лето в деревне, а кто-то останется в посёлке. Информация о том, как развивать ребёнка летом, что нового и интересного можно с ним узнать, в какие игры поиграть, какие маленькие открытия совершить, необходима каждой семье. Лето - это подходящее время для развития и воспитания детей, и важно не упустить те возможности, которые оно предоставляет. Разнообразная деятельность и новые впечатления ждут ребёнка и в родном городе, и за его чертой, поэтому нужно подготовиться к активному познавательному совместному отдыху с детьми, в процессе которого так важно замечать необычное в простом: сверкание росы под утренним солнцем, краски вечернего заката, загадочность летнего звёздного неба, завораживающие звуки леса. При этом нужно не только увидеть интересное явление, но и суметь объяснить его ребёнку. Другой не менее важной задачей является воспитание экологической культуры.  Летняя природа привлекает детей, но незнание правил поведения может нанести вред как ребёнку, так и природе.

 Летом не забудьте обратить внимание на развитие творческих способностей детей. Вам поможет комплекс заданий, из которых можно выбрать подходящее в соответствии с условиями и желаниями. Это такие задания, как:

* провести наблюдение за муравьями и другими насекомыми, а затем изготовить совместно с ребёнком рукописную книгу об их жизни или сделать рисунки в альбоме;
* провести походы, прогулки или экскурсии в природу;
* изготовить с детьми из бросового материала (или коробок*)* фотоаппарат и прочитать детям рассказы о природе или, гуляя в парке, самим вместе детьми составить маленькие рассказы о природе,
* обратить внимание ребёнка на прекрасное и интересное в природе, сфотографировать, подобрать стихотворение или строчки из рассказа, сказки, соответствующие изображению;
* собрать и засушить понравившиеся растения.

Уважаемые родители, помните, что естественные силы природы оказывают благоприятное влияние на организм только в том случае, если их правильно используют, без злоупотреблений. Поэтому роль взрослых и заключается именно в том, чтобы приучать детей с самого раннего возраста сознательно следовать правилам безопасного поведения, особенно в период летних каникул. Чтобы летний отдых ваших детей проходил активно и, в то же время, безопасно, следует придерживаться элементарных правил.

Солнце — не только источник тепла и света, под воздействием солнечных лучей в организме образуется витамин D, необходимый для роста и развития организма и защиты его от различного рода инфекций. Однако долгое пребывание под прямыми лучами солнца, особенно при температуре воздуха более 25 градусов, может вызвать тепловой удар (перегревание организма*)* и солнечный удар (раздражение нервных центров при воздействии солнечных лучей на непокрытую голову). Ультрафиолетовая часть спектра солнечных лучей угнетает иммунитет, активизирует родинки на теле, вызывает солнечные ожоги.

***Чтобы этого избежать:*** с 10 до 17 часов не следует находиться под прямыми солнечными лучами; обязательно покрывать голову, надевать головной убор. Находиться у воды желательно утром с 7-00 до 10-00, а вечером — после 17.00. Купание - самый приятный и эффективный вид закаливания. При плавании включаются в работу все виды мышц, укрепляется нервная, дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Но не следует забывать о постепенности и осторожности. Для неподготовленного человека, тем более ребенка, вода для первых купаний должна прогреться хотя бы до +22 градусов, продолжительность первого купания должна быть не более 2-4 минут, только после нескольких дней игры в воде можно продлить до 10 минут. Переохлаждение организма — одна из основных причин несчастных случаев.

Соблюдая эти простые правила, вы сможете уберечь себя и своих близких от многих неприятностей, а летний отдых принесет вам и вашим детям радость и здоровье.