

Консультация для родителей
Летний отдых всей семьей.

Воспитатель: Кузнецова Г.В.

Летний отдых всей семьей.

Форма и содержание летнего семейного отдыха во многом определяется материальными возможностями родителей. Именно этот фактор является решающим при выборе “куда поехать”. Безусловно, путешествия в американский или французский Диснейленд – весьма привлекательная форма отдыха для семьи с большим достатком. Однако длительный период акклиматизации ребенка, разница в часовых поясах, высокая его восприимчивость к разного рода инфекциям, сложности с дорогой, отсутствие привычной пищи и другие обстоятельства выступают достаточно обоснованными аргументами в пользу перенесения дальних путешествий с детьми до 6-7 лет на более поздний период.

Не рекомендуется также планировать дальние путешествия с маленькими детьми и по территории России и в ближайшее зарубежье, т.к. это связано с изменениями привычной климатической зоны и может привести к заболеваниям ребенка.

Если ребенку уже исполнилось пять лет и он достаточно хорошо закален, родители могут спланировать совместное путешествие и отдых с ребенком на море, в горах и т.д. Впечатления, полученные ребенком в этом возрасте, остаются в памяти на всю жизнь. Комплекс оздоровительных мероприятий, связанных с купанием ребенка в море или прогулками по горам, позволяет приобрести тот запас жизненной энергии, которым он будет “питаться” в течении года.

При выборе формы и места для семейного отдыха можно воспользоваться ежегодным справочником “Лето с детьми” издаваемым педагогическим объединением “Радуга”. В справочнике собрана информация о самых разнообразных формах отдыха детей с родителями в России, СНГ, Подмосковье и за рубежом. Представители фирм, агентств, занимающихся семейным отдыхом, предлагают широкий спектр воспитательно-оздоровительных и развлекательных услуг для родителей и детей.

Многие семьи в вопросе выбора места отдыха полагаются на свои знания, привычки, определенные семейные традиции и т.п. Как показывает здравый смысл и опыт, поездку с дошкольниками лучше планировать в те места, где родители были ранее (тем более, если семья едет отдыхать “диким” способом), чтобы обезопасить себя от лишних хлопот и трудностей по поиску подходящего жилья, мест расположения автостанции, рынка, аптеки и других необходимых точек. При определении места отдыха с детьми, имеющими отклонения в здоровье, необходимо посоветоваться с семейным врачом и определить те зоны, которые наиболее благоприятны для малыша и будет способствовать улучшению его состояния.

Необходимо тщательно продумывать содержание деятельности ребенка в дороге. Если поездка спланирована на личном автомобиле и достаточно продолжительна по времени (боле суток), то она обязательно должна

предусматривать кратковременный отдых в лесополосе, где дети со взрослыми могут выполнить несколько игровых упражнений и поесть. Чувство усталости, возникающие от нахождения долгое время и относительно неподвижном состоянии, однообразия мелькающих за окном картин, быстро проходит если взрослые предложат выполнить веселую гимнастику. Можно предложить комплекс упражнений на выпрямление позвоночника и улучшения кровотока в нижних конечностях (“потянись”, “повороты влево, вправо”, “мельница”- круговые вращения руками, ”велосипед”- сгибание и разгибание ног лежа на спине, приседания, подскоки). Достаточно эффективными окажутся подвижные игры типа “Догони”, “Выше ноги от земли” и др. Выполнение физических упражнений вызывает активную работу мышц, а это, в свою очередь, усиливает кровообращение и тем самым повышает интенсивность работы сердца, дыхания, анализирует деятельность симпатической нервной системы, а в целом способствует снабжению кровью мозга. Все это вместе влияет на восстановление эмоционально-положительного состояния психики ребенка. Исчезает усталость, капризы детей и они снова охотно продолжают путешествие. На ночь следует останавливаться в кемпинге или заночевать в палатках в лесополосе.

Если спланировать путешествие железнодорожным транспортом, то в дорогу необходимо взять настольные игры, дорожные электронные игрушки, книги. В дороге необходимо придерживаться привычного режима дня. А в качестве физкультурных минут предложить ребенку несколько упражнений, которые можно выполнить на ограниченном пространстве.

Для ребенка 5-7 лет это может быть следующая гимнастика:

1. “Потянись”. И.п: лежа на спине на нижней полке. 1- поднять руки вверх и потянуться как можно сильнее (напрячь мышцы всего тела). 2- опустить руки вниз, носки ног раскинуть (расслабиться) 4-5 раз.
2. “Складной перочинный ножик”. И.п. то же, прямые руки вверх (открытый ножик). 1- одновременно подтянуть прямые ноги и руки, сомкнув их на уровне живота (ножик закрылся). 2- и.п. (ножик открылся). 3-6- раз.
3. “Веселые ноги”.И.п. лежа на животе, подбородок лежит на согнутых в локтевых суставах руках. Попеременное сгибание и разгибание ног. Не менее 30 раз.
4. “Велосипед”. И.п. лежа на спине, руки за голову. Вращение ногами перед собой, имитируя движение на велосипеде.2-3 раза по 15 сек. – в чередовании с отдыхом.
5. “Приседание”. И.п. стоя лицом к столику держась двумя руками за его край. 1- приседание. 2- выпрямление. 8-10 раз

б. “Дотянись до полки” И.п.: стоя лицом к полке, руки опущены. 1-подняться на носки и достать руками верхнюю полку (вдох). 2-и.п. (выдох). 5-6 раз.

Во время стоянки необходимо выходить с детьми на платформу, чтобы немного подвигаться (потягивания, прыжки на месте и с продвижением, бег на месте, приседания) и подышать свежим воздухом.

Отдых на море связан, к сожалению, не только с приятными впечатлениями, но и может быть омрачен переживаниями и болезнями, если родители не придерживаются принципа постепенности и индивидуализации в подборе средств оздоровления. В этом случае солнце и вода могут стать не друзьями, а врагами ребенка и оставить в его памяти и на теле долго незаживающие “раны”, а здоровью причинить существенный вред. В связи с этим, родители должны придумать жесткий режим дня, которому необходимо неукоснительно следовать и объяснить его целесообразность детям.

Известно, что лучшее время для получения солнечных ванн – это ранее утро. Поэтому подъем должен быть ранним (не позже 8 часов). После легкого завтрака можно сразу отправиться к морю. Утренние часы с 9 до 10 являются самыми оптимальными для оздоровления. При этом необходимо заранее позаботиться об оборудовании места отдыха, чтобы ребенок большую часть времени находился под навесом. В первые дни пребывания на море малышу достаточно 10-15 минут пребывания на открытом солнце, затем постепенно это время можно увеличить до 20-30. При этом рекомендуется пользоваться защитными кремами, эмульсиями, предохраняющими кожу ребенка от ожогов. Голова ребенка должна быть всегда покрыта панамой.

Купание в море для большинства детей связано только с приятными ощущениями, и они готовы долгое время проводить в воде, поэтому родителям следует также дозировать время купания (во избежание переохлаждения и солнечных ожогов).

Однако некоторые дошкольники испытывают страх перед морской стихией, отказываются заходить в вод. Родителям не следует из-за отказов ребенка насильно затаскивать его море и доводить до истерики. Подобные эксперименты, как правило, не дают положительных результатов. Увещевание типа “смотри –никто не боится купаться”, попытки устыдить ребенка вызывают еще большую негативную реакцию. Лучше предоставить ребенку право самому определить, когда и при каких условиях он сделает первый шаг в воду. А помочь ему в этом могут плавающие игрушки (мяч, кораблики, спасательный круг и т.п.) ласковый голос мамы, игры других детей рядом. Можно предложить малышу походить по воде вдоль берега, собрать камешки.

Игры в воде около берега быстрее убедят малыша в безопасности и приятности этой процедуры, и постепенно он сам захочет осваивать новые глубины. Родители ни на минуту не должны оставлять детей в воде без присмотра. Следует рассказать им о правилах безопасного поведения на море.

С 11.00 свободное время лучше проводить в тени (в парке, в тенистой аллее, на веранде, где можно почитать, поиграть в спокойные игры, порисовать). Если ребенок отказывается от горячего обеда, не стоит настаивать из меню из трех блюд. Плотный обед можно перенести на более прохладное время (с 16.00 до 17.00), а в полдень приготовить ланч (второй завтрак) из овощей, фруктов, сока.

После ланча - обязательно тихий час в прохладе. Это позволит скоротать самые жаркие часы и эмоционально отдохнуть. После 16.00 можно снова пойти на море, а вечером отдохнуть в детском парке, погулять по набережной, сходить в музей и т.д. Дети с удовольствием принимают участие в составлении программы отдыха и являются лучшими контролерами по ее претворению в жизнь.

Вечер у моря – прекрасное время для занятий изобразительной деятельностью. Расположившись всей семьей в живописном месте, можно научить малыша видеть и создавать своими руками прекрасное. На закате интересно посидеть у моря и помечтать. Можно провести семейный конкурс на самую интересную фантастическую историю, конкурс – викторину “Кто споет больше песен о море, о ветре, о чайках и т.д.”, конкурс на самую необычную фотографию.

В семье с невысоким материальным достатком, можно прекрасно спланировать совместный отдых, не уезжая далеко от дома. Главное – обязательно сменить проживание в городской квартире на отдых в природных условиях. Другим вариантом может быть отдых на даче, в деревне.

На дачном участке необходимо оборудовать место для отдыха и занятий спортом всей семьей. Если на даче имеется веранда, то занятия и игры всей семьей можно организовать вне зависимости от капризов природы. На даче всегда должен быть набор разных настольно-печатных игр, комплект изобразительных средств, чтобы можно было разнообразить деятельность детей.

Чтобы отдых на даче имел не только оздоровительное, но и познавательное и воспитательное воздействие, родители могут продумать некоторые общественно значимые обязанности для каждого ребенка. Так, у каждого ребенка может быть персональная грядка, куст, за которым он будет ухаживать в течении всего сезона, начиная с посадки и до уборки урожая.

Если участок расположен недалеко от леса, водоема, то семейные прогулки могут стать удачным дополнением к отдыху на даче.

Каждая семья определяет для себя наиболее приемлемые формы организации отдыха на даче. Родители вместе с детьми могут составить интересную оздоровительно – развлекательную программу совместного отдыха. К участию в ней можно привлечь соседей-единомышленников, друзей. И тогда лето на даче получится не хуже, чем в дорогостоящем отеле на море. Дети должны быть главными лицами этой программы и решать самые ответственные вопросы. В этом случае они проявят максимум инициативы и творчества.

Таким образом, каждый вид летнего семейного отдыха принесет ожидаемый результат в том случае, если будет заранее спланирован, продуман и нацелен на получение удовольствия родителями и детьми от совместного содержательного времяпрепровождения.

Приятного отдыха!!!!!!!