

ЗДРАВСТВУЙ, ЛЕТО!

Лето справедливо считают наиболее благоприятным временем для укрепления здоровья и физического развития детей. Обилие тепла и света, огромный выбор свежих овощей, фруктов, ягод, возможность носить облегченную одежду и обувь, проводить большую часть свободного времени на воздухе, в природных условиях – все это (и многое другое) дарит нам летняя пора. Вместе с тем, проведет ли ребенок лето с пользой для своего здоровья и развития, во многом зависит от его родителей.

Поэтому стоит вспомнить некоторые рекомендации для летнего периода:

- уделяйте больше внимания закаливанию детей в процессе повседневной жизни;

- регулярно проводите закаливающие процедуры, разрешайте детям ходить босиком: это не только способствует закаливанию организма, но и предупреждает развитие плоскостопия;

- рекомендуемая одежда детей летом в тёплые дни – трусики из хлопчатобумажной ткани или трикотажные. Когда дети бывают на солнце, они должны надеть белые лёгкие панамки. Закалённые дети могут быть в трусиках даже рано утром или после заката солнца;

- максимально используйте возможность пребывания вашего малыша на свежем воздухе;

- старайтесь не нарушать привычный режим жизни ребенка;

- больше внимания уделяйте физическим упражнениям, подвижным играм. Для этого дома желательно иметь : мячи, кегли, скакалки, бадминтон, кольцоброс и т.п.;

- помните: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!»



ИЮНЬ

УЧИМСЯ НАБЛЮДАТЬ ЗА ИЗМЕНЕНИЯМИ В ПРИРОДЕ

- Вот и наступило лето. *Сочная зелень парков и садов радует глаз, в траве пестреют ромашки, колокольчики, лютики. На тенистых полянках в лесу серебрится звездчатка, словно звездочки сверкают фиалки. Цветет земляника.* На прогулке рассматривайте с малышом листья, травы, цветы. Пусть он учится сравнивать их по цвету, форме, запаху. Возьмите на прогулку альбом и краски. Рисуйте вместе листики, цветы или целые пейзажи. Расскажите малышу, что такое *гербарий*. Соберите цветы и листья разных растений и засушите их. Зимой они пригодятся вам для творческих работ — коллажей, аппликаций.
- Прочитайте ребенку *стихи о цветах*. Может быть, он захочет их выучить.



Только солнышко взойдет —
Мак на грядке расцветет.
Бабочка-капустница
На цветок опустится.
Поглядишь — а у цветка
Больше на два лепестка.

Е. Фейерабэнд

Колокольчик

Колокольчики-звоночки
Я вплету в веночек дочке.
Колокольчик — нежный цвет,
Шорох есть, а звона нет.

Дрема

Дремы розовый прибой
Нежно кружит нас с тобой.
Если дремы много, — это
Значит, скоро будет лето.

Лютик

Лютик, ты не злой цветок,
Насекомым даришь сок.
Щедро делишься нектаром
И зовешься лютым даром.



ЛЕТО

ДАВАЙТЕ ПОЧИТАЕМ

- Продолжайте читать ребенку перед сном, в свободные минуты днем, берите книжку с собой на прогулки. Прививайте любовь к чтению. Прочитайте ребенку сказку *В. Зотова*.

Сыроежка

— Кто, кто в теремочке живет, кто, кто в невысоком живет? — спросил Мухомор.

— Я, Сыроежка Пищевая, — ответил гриб в красно-фиолетовой шляпке. — Пришла сюда из сырых лесов, в которых растут лиственные и хвойные деревья, с обочин дорог и тропинок.

— И я, Сыроежка Синевато-зеленая.

— И я, Желтая Сыроежка, — улыбнулся гриб, который любит сырые березняки.

— Да я, Сыроежка Буреющая, — показалась темно-красная шляпка. Шляпка этого гриба бывает еще желто-бурой и коричнево-бурой.

— Возьмите меня в свой теремок, я буду мух морить, — попросил мухомор.

— Не можем мы тебя взять, — возразили сестрицы. — Мы — грибы съедобные, а ты — ядовитый. Иди лучше к бледной поганке. Может, она тебя к себе пустит.

- Вместе с ребенком нарисуйте грибы, о которых говорится в сказке. Сказка поможет познакомить ребенка с грибами, ведь они уже появились в лесах.



- Задайте ребенку вопросы по тексту:

- ✓ Какие бывают сыроежки?
- ✓ Сыроежки ядовиты или съедобны?
- ✓ Где они растут?
- ✓ Какие ядовитые грибы ты знаешь?

АВГУСТ

УЧИМСЯ НАБЛЮДАТЬ

- Стоит последний месяц лета. Во время прогулки расскажите ребенку, что *лето заканчивается, приближается осень*. Покажите мелькающие тут и там *желтые листочки* в кронах берез. Обратите внимание малыша на то, что *по вечерам стало прохладнее, остыла вода в реке и озере*.
- Рассмотрите цветы на клумбах. Уже отцвели анютины глазки и все садовые колокольчики, *зацветают бархатцы и астры — осенние цветы*.
- Если вам удастся побывать с ребенком в лесу, обратите его внимание на то, что на солнечных полянках уже не встретишь землянику. Зато *начала краснеть брусника. Стало больше грибов*. Появились *волнушки, рыжики, грузди*, которых не было в июле.
- Понаблюдайте с малышом *за улетающими птицами*, за тем, как они собираются в стаи и готовятся к отлету.
- Гуляя на лугу или опушке леса, обратите внимание ребенка на то, что *стало гораздо меньше полевых и луговых цветов*. Уже не встретишь цветущих ромашек, одуванчиков, колокольчиков. *Отцветают мышиный горошек и клевер*.



Иллюстрация В. Г. Захарова



ЛЕТО