

Памятка для родителей «Летний отдых»

Воспитатели:
Гусева Н. Н.
Суворова Е. М.

Настало лето–замечательное время года! Можно играть на свежем воздухе, закаляться, оздоравливаться. Летний отдых это долгожданный отдых и для родителей и для детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем.



Помните!

Отдых—это хорошо! Неорганизованный отдых—плохо.

Солнце—это прекрасно. Отсутствие тени—плохо.

Морской воздух, купание—это хорошо. Много часовое купание—плохо.



Купание!

Это прекрасное закаливающее средство. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребёнку самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней.



Помните!

Купание не разрешается натощак и раньше чем через 1–1,5 часа после еды. При появлении озноба немедленно выходите с детьми из воды, в воде находитесь в движении. В воде с ребёнком обязательно должен быть взрослый.



Внимание!

В период лесных прогулок осуществляйте строжайший надзор над ребёнком, который собирает цветы, грибы и траву, пробует их.



Обязательно!

Проводите больше времени на свежем воздухе в подвижных играх. Играя с детьми вы укрепляете их здоровье, поднимаете настроение себе и ребёнку. Совместные игры сближают детей и родителей.



Совмещайте чтение и отдых!

Не забывайте летом читать детям больше книг, тем самым развивая их связную речь и интеллект. Задавайте вопросы о прочитанном. Во время прогулок, совместных поездок вы можете читать разнообразные вывески из названий кафе, магазинов.



Здоровья вам и вашим детям!

