



Большая игротека

СТАРШЕЙ ГРУППЫ



«Отдых с ребенком летом»

Лето прекрасное время года. Долгожданный отдых - это заслуженная награда за долгие дни работы, быта, заботы. Семейный отдых – это максимально возможное количество времени, которое вы можете уделить своему ребенку. Для ребенка – это долгожданное событие, которое он тоже ждал весь год.

Чтобы отдых принес только удовольствие вам и вашему ребенку постарайтесь соблюдать некоторые правила:

- Если вы решили заниматься со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка.

- Следует помнить, что, выезжая за город, или путешествуя по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления.

- Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол. Лето – это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий учебный год.

- Старайтесь соблюдать режим дня, иначе очень трудно к нему возвращаться в сентябре. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление. Ребенок должен спать не менее 10 часов.

- Следите за питанием ребенка. Мороженое, газировка, фаст-фуд не принесет здоровья вашему ребенку.

- Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят вас и вашего ребенка.

- Планируя экскурсию на отдыхе, обсудите с ребенком заранее, как он к этому относится, если реакция негативна, попробуйте найти компромисс. Попробуйте найти другую экскурсию, которая интересна и вашему ребенку. Советуйтесь с ребенком, будьте внимательным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения (внимание, уважение, понимание).

- Собираясь на отдых с компанией, старайтесь брать людей своего круга, которые разделяют ваши интересы, со схожими материальными уровнями. Оптимально ехать на отдых со схожим составом семьи. Одинаковые заботы, одинаковые проблемы, взаимопомощь, уход за детьми.

Помните:

Отдых – это хорошо. Неорганизованный отдых – плохо!

Солнце – это прекрасно. Отсутствие тени – плохо!

Морской воздух, купание – это хорошо. Многочасовое купание – плохо!

Экзотика – это хорошо. Заморские инфекции – опасно!

Впереди у вас три месяца летнего отдыха. Желаем вам интересного лета, хорошего настроения, здоровья!

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Учим детей дышать через нос.

Почему вредно дышать через рот? Во-первых, воздуха в легкие попадает значительно меньше, работать будут лишь их верхние отделы, значит, организм получит меньше кислорода. Во-вторых, изменяется голос, нарушается речь, ребенок начинает гнусавить, говорить монотонно. Кроме того, ему становится труднее есть, прожевывать пищу. Да и обоняние притупляется из-за «плохого носа», пропадает аппетит. Неправильное дыхание сказывается и на зубах: они постепенно искривляются, может развиваться кариес. И это не все. Застаивается жидкость, омывающая мозг, и в ней накапливаются вредные для нервной системы вещества. Вот почему так раздражительны, плаксивы, рассеянны и вялы дети, которые дышат ртом. Нередко появляется шум в ушах, ощущение тяжести в голове и даже приступы удушья, переходящие в астму.

Данные факты убеждают, почему так важно следить за дыханием маленького человека. Что же делать, если ребенок дышит ртом? Прежде всего надо набраться терпения и настойчивости. Дыхание можно тренировать или, как говорят, правильно его поставить, овладеть им так же, как голосом. Рекомендуются специальные упражнения, суть которых сводится к тому, чтобы научиться дышать только носом.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА **для восстановления носового дыхания.**

1. Глубокий вдох, выдох через нос, с произношением звука М...М (рот плотно закрыт).
2. Выдох через нос – короткими толчками (рот плотно закрыт).
3. Выдох поочередно через левую и правую ноздрю – другая прижата пальцем (рот плотно закрыт).
4. Нос зажат пальцами – задержка дыхания под счет (до 8 – 10), выдохнуть через нос, полный вдох через рот.

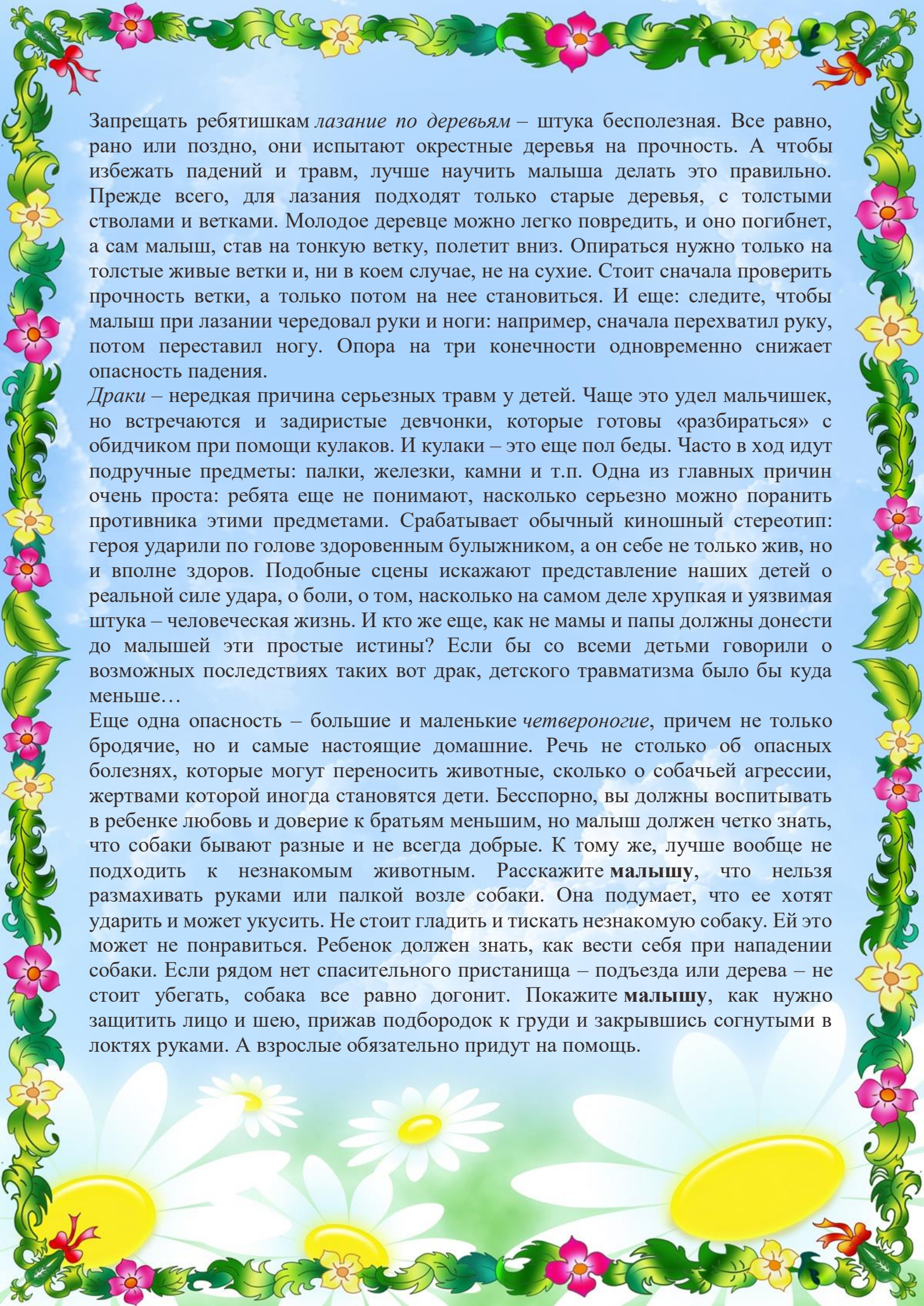
Жизнь на детской площадке

Как хорошо, что во дворах есть детские площадки с качелями! И как одновременно плохо, что они есть! Современные тяжелые железные конструкции обладают по истине разрушительной силой. И если такие качели на большой скорости ударят **ребенка**, это может закончиться плачевно. Опасность подстерегает не только крошечных несмышленышей, которые подобрались близко к качелям, пока их мамы увлеченно болтают на лавочке. И ребяташки постарше порой не могут правильно оценить безопасное расстояние. Поэтому, вы четко должны объяснить **ребенку**, что подходить к качелям можно только сбоку, а обходить их – на большом расстоянии. Садится и слезать нужно только тогда, когда качели остановлены, и ни в коем случае нельзя с них прыгать. Расскажите о том, к чему могут привести нарушения этих правил.

Сильно ударить малыша могут и *карусели*, если не соблюдать элементарные правила безопасности. Так же, как и в случае с качелями, почаще напоминайте крохе, что подходить к крутящимся каруселям опасно. Сначала нужно дождаться их остановки, и только потом усаживаться на сидение. И, конечно, крепко держаться.

Любой малыш знает, что *лесенки, турнички, рукоходы*, одним словом, спортивные снаряды – штука очень интересная и веселая. Они развивают ловкость, выносливость, координацию движений. И мама не будет запрещать вдоволь полазить и повисеть на них. Конечно при условии, что малыш будет делать все это с должной осторожностью. Прежде всего, обратите внимание на покрытие спортивной детской площадки. Если это песок, трава, опилки или, в крайнем случае, мелкая щебенка – смело отпускайте туда малыша. Если же площадка забетонирована или заасфальтирована, лучше поискать другое место для игр. Научите **ребенка** правильно спрыгивать с лесенки или турника. Когда **ребенок** раскачивается на перекладине, прыгать нужно в тот момент, когда тело начинает движение назад. Иначе можно легко упасть.

Всевозможные *горки* – любимое развлечение ребяташек. Но мамам и папам стоит обратить внимание на их состояние, прежде чем позволить крохе скатиться с ветерком. Если поручни или бортики горки деревянные, то родителям, нужно проверить, насколько хорошо обработана поверхность, чтобы избежать заноз на детских ручках. Для ребяташек-дошкольников высота горки не должна превышать 1,2 м. Проверьте, цело ли покрытие ската горки, нет ли на нем зазубрин. С «правильной» горки кроха скатывается без остановки до самого низа и не вылетает на землю, а задерживается на специальном, приподнятом выступе. Малыш должен знать, что горки – не место для баловства. Подниматься и съезжать нужно внимательно и аккуратно, соблюдать очередь и ни в коем случае не толкать других ребяташек. Это может привести к серьезной травме. Конечно, все время стоять рядом с горкой и опекать малыша не обязательно. Но лучше не выпускать **ребенка** из поля зрения, чтобы вовремя отреагировать на опасное поведение детей.



Запрещать ребятишкам *лазание по деревьям* – штука бесполезная. Все равно, рано или поздно, они испытают окрестные деревья на прочность. А чтобы избежать падений и травм, лучше научить малыша делать это правильно. Прежде всего, для лазания подходят только старые деревья, с толстыми стволами и ветками. Молодое деревце можно легко повредить, и оно погибнет, а сам малыш, став на тонкую ветку, полетит вниз. Опирайтесь нужно только на толстые живые ветки и, ни в коем случае, не на сухие. Стоит сначала проверить прочность ветки, а только потом на нее становиться. И еще: следите, чтобы малыш при лазании чередовал руки и ноги: например, сначала перехватил руку, потом переставил ногу. Опора на три конечности одновременно снижает опасность падения.

Драки – нередкая причина серьезных травм у детей. Чаще это удел мальчишек, но встречаются и задиристые девчонки, которые готовы «разбираться» с обидчиком при помощи кулаков. И кулаки – это еще пол беды. Часто в ход идут подручные предметы: палки, железки, камни и т.п. Одна из главных причин очень проста: ребята еще не понимают, насколько серьезно можно поранить противника этими предметами. Срабатывает обычный киношный стереотип: героя ударили по голове здоровенным булыжником, а он себе не только жив, но и вполне здоров. Подобные сцены искажают представление наших детей о реальной силе удара, о боли, о том, насколько на самом деле хрупкая и уязвимая штука – человеческая жизнь. И кто же еще, как не мамы и папы должны донести до малышей эти простые истины? Если бы со всеми детьми говорили о возможных последствиях таких вот драк, детского травматизма было бы куда меньше...

Еще одна опасность – большие и маленькие *четвероногие*, причем не только бродячие, но и самые настоящие домашние. Речь не столько об опасных болезнях, которые могут переносить животные, сколько о собачьей агрессии, жертвами которой иногда становятся дети. Бесспорно, вы должны воспитывать в ребенке любовь и доверие к братьям меньшим, но малыш должен четко знать, что собаки бывают разные и не всегда добрые. К тому же, лучше вообще не подходить к незнакомым животным. Расскажите *малышу*, что нельзя размахивать руками или палкой возле собаки. Она подумает, что ее хотят ударить и может укусить. Не стоит гладить и тискать незнакомую собаку. Ей это может не понравиться. Ребенок должен знать, как вести себя при нападении собаки. Если рядом нет спасительного пристанища – подъезда или дерева – не стоит убегать, собака все равно догонит. Покажите *малышу*, как нужно защитить лицо и шею, прижав подбородок к груди и закрывшись согнутыми в локтях руками. А взрослые обязательно придут на помощь.

МАЙ

Май — период подлинного расцвета всего живого. Май — пора быстрых перемен. Нависла над рощей синяя туча, зазвенел дождь, закончился, а уже из почек высунулись острые зелёные клювики.

Птицы поют днём, поют утром и вечером. Поют соловьи, певчие дрозды, черноголовки, зарянки. Появляются анютины глазки, зацветает полевой клен, черная смородина, яблони, распускается ландыш, вылетают шмели, майские жуки, появляются комары. На-рождаются телята, жеребята, козлята, ягнята, поросята, крольчата.

У садоводов и огородников посадка, прополка, подрезка деревьев. А надо ещё и на рыбалку успеть — рыба начинает клевать.

*Наступает месяц май.
Птицы радостно запели,
Возвратившись в милый край.*

*Зацвели, зазеленели
Все деревья и кусты,
Снова пчелы полетели.
За нектаром на цветы.*

(Я. Яковлева)

Пословицы

Май - пора цветения.

Бывает май - и под кустом рай, а бывает и такой май, что коню сена давай, а сам на печь полезай.

Май леса наряжает, лето в гости ожидает.

Малая птичка соловей, а знает май.

Что мы празднуем

1 мая - Праздник весны и труда (День труда).

9 мая - День Победы.



ИЮНЬ

Июнь-Хлеборост теплом окутывает землю, солнце идет на поворот.

Природа летом цветет, поспевает, сады полны зелени, луга покрыты зеленой травой, колосится рожь. Первые июньские дни нередко прохладные, порой дождливые. Солнце поднимается высоко над небосклоном и начинает печь еще сильнее, день становится длинным, а вечер долгим и теплым.

В начале месяца приходят грозы: небо стремительно темнеет, первыми залпами ударяет гром, и тут же заряжает ливень. Неба не видно, лишь отблески молний с треском чередуются с раскатами грома. Гроза стихает так же неожиданно, как и начинается.

В лесу, в самых потаенных темных местах появляются первые грибы. Продолжает цвести сирень, и тополь распустил пух в семенах. Полянки покрыты белыми головками полчища одуванчиков. А вот и земляника проклюнулась к концу месяца. А за ней и черника поспевает, только успевай собирать.

В утренние часы слышен крик ласточек, днем в водоемах квакают лягушки, а вечер заканчивается песней соловья. Слышен писк птенцов, доносящийся с крон деревьев.

Тепло. Июнь. Начало лета.

Иду по лугу я с цветком.

В наряды летние одеты

Порхают бабочки кругом.

(А. Мохорев)

Пословицы

Июнь - начало лета.

В июне заря с зарёй сходится.

Июньские ночи воробьиного носа короче.

Что мы празднуем

1 июня - Международный день защиты детей.

6 июня - День рождения Пушкина.

12 июня - День России. День принятия Декларации о государственном суверенитете России



ИЮЛЬ



Июль-Страдник грозой и жарким солнцем полон.

Наступает самое жаркое и сухое время года. Лето в полном разгаре. Погода становится жаркой и безветренной, ночи теплые и душные.

Июль самый грозовой месяц. Грозы кратковременны. В июле могут случаться грозовые ураганы. А другие дни могут быть засушливыми и пыльными, без единой капельки.

Природа дарит много спелых плодов ягод и целебных трав. Цветет липа, продолжается лекарственный сбор трав (ромашка, тысячелистник, мята, зубровка). Приходит пора косить сено. Дает свой сладкий урожай черемуха. Наливается рожь.

И, конечно, мед - трудятся пчелы, без усталости собирая мед.

Выросшие из птенцов молодые пернатые уже вылетают из гнезд. Животные, лисы, волки, кабаны, помогают подрастающему поколению самостоятельно находить добычу.

*Этот месяц самый яркий,
Самый пестрый, самый жаркий.*

*Липа сладкая цветет,
Первый боровик растет,*

*Зацветает в поле рожь,
Грозы нагоняют дрожь,
Пчелы мед таскают в ульи.
Это все пришло в июле.*

(Д. Еловикова)

Пословицы

Июль - макушка лета, краса лета, середка цвета.

В июле на дворе пусто, а в поле густо.

В июле солнце без огня горит.

В июле хоть разденься, а всё легче не будет.

В июле тучи простираются по небу - будет дождь.

Что мы празднуем

6 июля - Всемирный день поцелуев.

8 июля - Всероссийский день семьи, любви и верности.





АВГУСТ



Август-Жнивень - не зевай, урожай собирай.

Световые дни заметно сокращаются, а ночами становится прохладней. С начала месяца вода в озерах и прудах остывает, заканчивая купальный сезон. Редко случаются грозы, несколько реже жаркие сухие дни.

Август - сезон сбора урожая. Начинается жатва хлеба. Поспевают налитые огурцы. Краснеют на кустах помидоры. Цветет гречиха. Продолжают отцветать, наливаясь соком ягоды. Яблоня роняет яблоки. Распускаются розы и другие цветы в саду.

Во второй половине августа наступает особый грибной сезон.

В конце августа роняют листья берёза, вяз и липа – это первые признаки начала осени. Ночами стало холоднее, и хоть тепло еще долгое и ровное, расставания с летом не миновать.

*Август устали не знает,
Заглянув во все сады,
Он в корзинки собирает
Золотистые плоды.*

*Груши, яблоки, малину.
Наклоня ветки, рвет,
А в бочонки и кувшины
Льет густой душистый мед.*

(Т. Шорыгина)

Пословицы

Август разносол: всего вдоволь.

На зимний стол август готовит разносол.

Что в августе соберёшь, с тем и зиму проведёшь.

В августе лето навстречу осени вприпрыжку бежит.

В августе до обеда лето, после обеда - осень.

Что мы празднуем

22 августа - День государственного флага России.

