**Консультация для родителей на тему:**

 **«Лето, лето, ты какого цвета»**

**Уважаемые родители!**

## Практические советы на летнюю тематику:

• Закаливание детей

• Летние занятия

• Лесная прогулка

• Найдите время, чтобы быть вместе…

*Лето — пора отпусков и каникул. Для родителей каждое лето встает вопрос, чем занять ребенка, как провести время с максимальной пользой для него.*

**Лето - время для закаливания.**

Основные закаливающие способы доступны всем — это воздух, вода и солнце.

**Правила закаливания детей:**

- закаливающие процедуры необходимо проводить систематически;

- сочетайте их с физическими упражнениями и массажем;

- увеличивайте время проведения процедуры постепенно, начиная от нескольких минут;

- одежда и обувь ребенка должны соответствовать температуре воздуха, быть из натуральных материалов;

- лучше всего проводить закаливающие процедуры в форме игры и развлечения.

**Самый простой способ закаливания - воздушные ванны:**

- летом прогулки должны составлять минимум 3—4 часа утром и вечером;

- выходя на прогулку, не слишком укутывайте ребенка;

- очень полезны прогулки после грозы, когда воздух насыщен озоном;

- детская комната должна регулярно проветриваться в отсутствие ребенка.

Солнечные ванны — это не лежание на пляже.

Простая прогулка в солнечный день сможет насытить организм витамином D.

**Правила солнечного закаливания:**

- ребенку не рекомендуется проводить на солнце больше двух часов подряд. За 20 минут до того как вы собираетесь выходить на улицу, нанесите солнцезащитный крем;

- самое подходящее время — от 8 до 10 часов утра и после 17 часов вечера, послеполуденного солнца следует избегать;

- во время прогулок обязательно надевайте легкие головные уборы для предотвращения перегрева и солнечного удара.

Наиболее эффективным способом укрепления иммунитета детей дошкольного возраста считается закаливание водой.

**Процедуры водного закаливания:**

- умывание прохладной водой;

- гигиенические ванны с водой, по температуре приблизительно равной температуре тела человека;

- ванны для ног, обливание ног;

- общее обливание;

- контрастный душ;

- купание в открытых водоемах.

### Летнее время - самое удачное для начала занятий чем-то новым.

- Летом можно без спешки посвятить интересному делу больше времени. Помогите ребенку найти летом новое хобби.

- Если летом начать посещать спортивные секции и кружки, к началу следующего учебного года ребенок привыкнет к новому занятию, и проблема правильного распределения времени будет решаться легче.

**Лесная прогулка - одно из интересных летних занятий.**

Во время прогулки учите распознавать по внешнему виду съедобные и ядовитые грибы, наблюдать за насекомыми. Познакомьте с признаками определения сторон света в лесу, приборами (компасом, биноклем, лупой), народными приметами (небольшой дождь летним утром — днем хорошая погода; усиление ветра после продолжительной тихой погоды — к дождю; радуга — к перемене погоды), загадками, поговорками о лете.

Займитесь поисками необычных растений, соберите свой домашний гербарий. Растения для гербария подбирайте с учетом того, чтобы потом можно было сделать красивую картину- панно.

Лето дает больше возможностей для совместных занятий, что способствует установлению дружеских доверительных отношений с родителями. Сделайте так, чтобы лето запомнилось и вам и ребенку.

**Найдите время, чтобы вместе…**

- запустить воздушного змея,

- половить бабочек сачком,

- поудить рыбу,

- взять напрокат лодку или катамаран,

- изготовить замок или дамбу из песка,

- сделать ветряные вертушки,

- построить шалаш,

- устроить перестрелку из водяных пистолетов (или бутылок с дыркой в крышке) и другие игры с водой,

- встретить рассвет.

❀ Не забудьте в один из летних вечеров разжечь костёр и испечь в углях картошку. Дождитесь темноты, чтобы вместе смотреть на звездное небо, искать созвездия и определять их с помощью атласа, загадывать желание, глядя на падающую звезду.