**Консультация для родителей**

**«Лето красное-прекрасная пора для укрепления здоровья»**

**Лето** пора не только отдыха, но и укрепление здоровья, закаливание и оздоровления витаминами всего организма. Дети должны высыпаться, так как от недосыпания развиваются болезни и неврозы Солнце, воздух и вода - самые благоприятные факторы для детей любого возраста.

Солнечные лучи уничтожают болезнетворные микробы, улучшают обмен веществ. Но не стоит переусердствовать, во избежание солнечных ожогов пребывание на солнце необходимо ограничивать. Лучше всего загорать в первой половине дня.

**Летом** дети должны находиться на открытом воздухе по возможности как можно больше. При плохой, дождливой погоде прогулки могут быть кратковременными, но частыми. Прогулки, игры, физкультурные занятия - лучший ежедневный отдых.

Купание в море — самый приятный и эффективный вид закаливания. Очень полезно плавание. Во время плавания тренируются сердце, легкие, почти все мышцы тела. Но нельзя силой заставлять ребенка плавать, главное, выдержка и терпение.

Интересны и познавательны совместные прогулки, походы в лес, в поле, к реке и другим местам.

Природа помогает развивать фантазию, творческие способности ребенка, интерес к окружающему миру, бережное отношение к природе. Отправляясь на отдых с детьми за город, с компанией, не поленитесь взять с собой мячи, ракетки, а также многое другое, на что хватит выдумки.

Самый простой и доступный всем способ ознакомления дошкольника с природой **летом** – это семейный поход в лес. Здесь закладываются азы знаний об окружающем мире, природе родного края. Ребенок знакомится с различными видами деревьев, трав, кустарников, наблюдает поведение насекомых, слушает пение птиц.

Не забывайте про сочетание приятного с полезным. Используйте любую возможность привлекать детей к посильному труду: принести что-то, полить, собрать ягоды и тому подобное, ведь трудолюбие само собой не возникает.
Так же вы можете при сборе урожая закреплять счет, форму, цвет, размер, придумывать с детьми различные задачи, загадки, закреплять пространственные понятия. Интересным для ребенка будет понаблюдать за плывущими облаками, сравнивая их с какими-либо предметами – это развивает творчество, фантазию, учит ребенка видеть необычное в обычном.

**При проведении летнего отдыха не забывайте о следующих правилах:**
**1)** Соблюдайте правильный режим питания, принимайте пищу минимум трижды в день,
**2)** Следите, чтобы ребенок по долгу не находился под палящими лучами солнца, особенно без головного убора,
**3)** Не забывайте чаще давать ребенку пить обычную воду,
**4)** Во избежание кишечных инфекций мойте руки, фрукты и овощи перед едой,
**5)** Не оставляйте детей без присмотра ни на минуту,
**6)** Выключайте все доступные электроприборы, храните инструменты и химикаты в недоступных местах,
**7)** Отправляясь в дорогу, соберите аптечку для оказания первой медицинской помощи.

Если Вы будете соблюдать все вышеперечисленные правила, то надеемся, что ваш отпуск вместе с детьми будет содержательным и наполненным лишь положительными эмоциями.
**Удачно вам провести лето!**