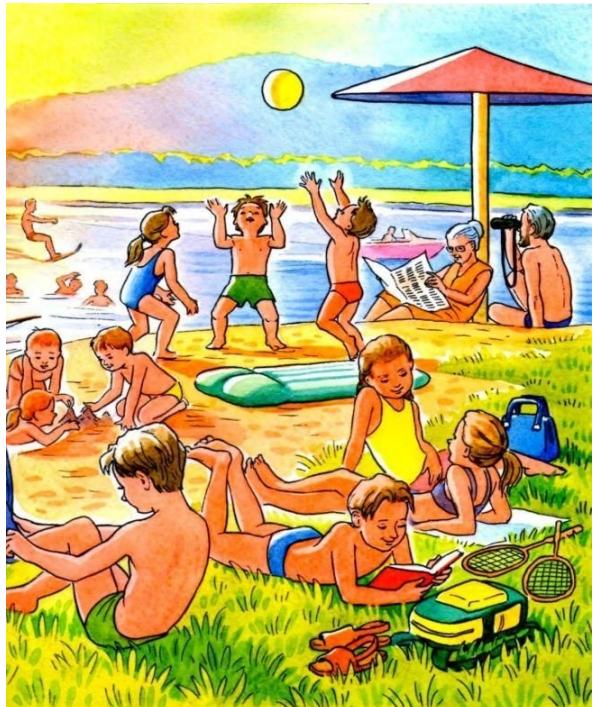


## Памятка для родителей

### «Организация досуга детей летом»



Составила: старший воспитатель Шарудилова В.А.

*Наступило лето – долгожданный период времени для всех и, конечно же, для наших малышей. Много вопросов возникает у родителей в этот период времени, поэтому на некоторые моменты мы обращаем ваше внимание:*

В летний период важно серьезно подойти к вопросу планирования досуга ребенка. Следует обсудить вместе с ребенком, чем он будет заниматься. Постараться свести к минимуму его время пребывания перед телевизором или за компьютером, увеличить количество и продолжительность прогулок.

Необходимо заранее подобрать картотеку подвижных, дидактических игр, которые можно будет предложить ребенку во время прогулки.

При планировании досуга в летний период важно учитывать склонность ребенка к активным видам отдыха.

Прогулки, игры и спортивные занятия на свежем воздухе – лучший отдых для детей дошкольного возраста. При этом их организация должна осуществляться

вдали от проезжих дорог, транспорта, промышленных предприятий.

Режим дня ребенка в летний период по возможности должен оставаться без изменений, в противном случае ему сложно будет адаптироваться к режиму детского сада осенью.

Важными в этот период являются вопросы обеспечения безопасности жизни и здоровья ребенка, т.к. летом значительно увеличивается риск детского травматизма.

С ребенком следует проводить беседы о правилах поведения на улице, игровой или спортивной площадках, в лесу, на водоеме, в общественном транспорте и т.д., напомнить об угрозе, которую представляют собой бездомные животные, ядовитые ягоды и грибы.

Во избежание травм перед выходом на прогулку необходимо проверять исправность спортивного снаряжения (велосипеда, роликовых коньков, самоката, бадминтона и др.).

В летний период необходимо организовывать не только прогулки, походы, купания в водоемах, но и познавательные экскурсии, т.к. ребенок одинаково нуждается в

удовлетворении потребности в движении и познания окружающего его мира.

**Родители помните, что ребенок идет на водоем, только в сопровождении взрослых!**

*Рекомендации для родители (чему необходимо научить детей):*

Купаться можно в разрешенных местах, в купальнях или на оборудованных пляжах. Для купания выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном.

Не купайтесь в запрещенных и необорудованных для купания местах (у плотин, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд).

**Помните, что при купании категорически запрещается:**

- заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания;
- подплывать близко к проходящим катерам, весельным лодкам, гидроциклам;

- взбираться на технические предупредительные знаки;
- прыгать в воду с лодок, катеров и других плавательных средств;
- купаться в вечернее время после захода солнца;
- прыгать в воду в незнакомых местах;
- купаться у крутых, обрывистых берегов.

Помните, что после еды разрешается купаться не раньше чем через полтора -два часа.

Во время купания не делайте лишних движений, не переутомляйте себя.

Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко.

Помните, что причиной гибели на воде часто бывает сковывающая его движения судорога.

**Причины этому следующие:**

- переохлаждение в воде;
- переутомление мышц;
- купание незакалённого в воде с низкой температурой;
- Во всех случаях рекомендуется по возможности выйти из воды.

