**КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ЛЕТНИЙ ОТДЫХ ДЛЯ ДОШКОЛЯТ**

***Коробко А.А.,***

***воспитатель МАДОУ г. Мурманска № 21***

«Лето - это маленькая жизнь» - так красиво и точно сказано в известной песне Олега Митяева. Однако эту «маленькую жизнь» необходимо правильно обустроить, наполнить важными, интересными и, конечно, полезными для ребенка занятиями.

Наступило лето, так что самое время родителям подумать об отдыхе. И, в первую очередь, не о своем, а о детском. Очень маленькие, не очень взрослые и почти взрослые, наши дети нуждаются в полноценном отпуске, наполненном впечатлениями, солнцем, играми, купанием, витаминами и прочими приятностями. Отдых всем семейством или самостоятельная поездка уже повзрослевшего человечка - выбирайте, что вам подойдет. А мы поможем не растеряться.

***Для детей дошкольного возраста рекомендуется:***

- солнце, воздух и вода волшебным образом влияют на детский организм.

При разумном использовании этих составляющих можно укрепить здоровье ребенка на целый год. Не секрет, что лучше всего отдых переносится в привычных условиях, ведь родная климатическая зона позволяет извлечь максимум пользы для организма даже в течение короткого отпуска, так как не требуется акклиматизации. Если прогноз погоды благоприятен, смело выбирайте для отдыха родные просторы с умеренным климатом. Ведь у вас есть множество любопытных вариантов отдыха: дача, дома отдыха, пансионаты, а также санатории, где вы сможете не только развлечь и оздоровить малыша, но и заняться своим здоровьем. Выбирая маршрут, предпочитайте именно те места, где вас готовы принять с ребенком. Тогда там обязательно будут детские комнаты, воспитатели, кроватки, стульчики и врачи, что существенно облегчит вам жизнь и позволит самим немного расслабиться.

**Любимая дача**

Дачный отдых подходит детишкам всех возрастов и имеет множество плюсов, кроме, пожалуй, одного минуса - для родителей всегда найдется масса неотложных дел. Впрочем, здесь можно прибегнуть к помощи бабушек и дедушек, которые охотно будут возиться с малышом и помогут по хозяйству. Зато ребенку отдых на даче запомнится не хуже курортного, если его правильно организовать.

Предоставьте детям свободу действий, ведь именно этим привлекательна дачная жизнь.

Игры в землекопа, возня с водой, полив грядок и запуск корабликов в бочке – очень увлекательные занятия. А сколько возможностей окунуться в мир живой природы. Ваш малыш узнает, и сам увидит, как растут овощи и фрукты, зачем нужны пчелы, как квакают лягушки и прыгают кузнечики. Он познакомится с домашними животными, надышится деревенским воздухом, накупается и загорит. Дети, к тому же, замечательные помощники.

То, что для нас нелегкий труд, для них интереснейшее занятие.

**Пикник**

Решив провести семейный отдых под брезентовой крышей, вы должны обязательно помнить, что потребуется много времени на обустройство быта. Для совсем маленьких детей длительные передвижения на своих двоих могут оказаться не по силам, и вы будете обречены тащить на себе вместе с рюкзаками и юных путешественников. Впрочем, туристы вполне могут передвигаться и на машинах, правда, надо заранее продумать, как занять детей в замкнутом пространстве автомобиля. Чтобы дети не скучали и не уставали, сделайте их активными участниками. Поручите отыскать место для палатки, набрать веток для костра, распаковать вещи, просушить свою одежду. Самое главное помните, что такой отдых все же не подойдет совсем маленьким, а также физически слабым детишкам.

Запаситесь необходимыми лекарствами, продумайте возможные неприятности. Меры предосторожности те же, что и при дачном отдыхе.

Готовя пищу на костре, не забывайте о младших участниках мероприятия. Держите детей подальше от огня, тщательно тушите угли, после приготовления еды. Убирайте спички и зажигалки. Если ребенок обжегся, подержите обожженное место под холодной водой и обработайте «пантенолом». Это лекарство обязательно возьмите с собой. Если вы уверены в своих силах, дерзайте. Походная жизнь открывает перед ребенком мир природы, позволяет сделать массу открытий. А городским детям такие опыты особенно необходимы для полноценного развития.

**«По морям, по волнам» - путешествие к теплому морю**

 - один из излюбленных видов отдыха.

Если вы раздумываете, куда бы лучше поехать, выбирайте между побережьем Крыма (на южный берег Ерыма - Алушта, на западе - Евпатория) и Азовским морем. Для детей  Азовское – самое оно! Море неглубокое, прогревается быстро.

Чтобы отдыхали все члены семьи, надо постараться учитывать интересы ребенка и папы с мамой. Разделите дни на активные и пляжные. Попутешествуйте по городу, посетите музеи и выставки, купите сувениры. Устраивайте спортивные дни. После активного отдыха будет особенно приятно расслабиться на пляже. Отсутствие игрушек – прекрасный повод развить воображение ребенка. Постройте крепость из песка, создайте мозаику из ракушек или картину из водорослей.

Меры предосторожности. Помните, что первые 6 - 8 дней уйдут на адаптацию. Не стоит «активно» отдыхать в это время, а также есть много фруктов и незнакомые продукты, чтобы не спровоцировать расстройства пищеварения. Начинайте загорать постепенно с 10 - 15 минут. Лучшее время для пляжа - до 10 часов утра и после 16 часов вечера. Надевайте на детей панамки, пользуйтесь солнцезащитными средствами, давайте чаще пить обычную воду. Следите, чтобы ребенок не проводил много времени под открытым  солнцем. Хотя, даже при пасмурной погоде можно получить солнечный ожог, если злоупотреблять пляжем. После купания ополаскивайте детей пресной водой и вытирайте насухо. Капли воды и кристаллики соли могут спровоцировать солнечный ожог. Пусть ребенок всегда ходит в плавках (трусиках), иначе он может подхватить инфекцию.

**Ах, горы, горы**

Горный климат очень хорошо влияет на работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем из-за того, что атмосферное давление в горах понижено. Воздух чистый и в нем много озона (активного полезного кислорода), он сухой и прохладный (значит, легче дышится). К тому же аромат гор содержит фитонциды лесов и лугов, замечательно действующие на организм человека. Если ваш ребенок часто болеет простудными заболеваниями, или у него пониженный гемоглобин ваш путь лежит сюда. Для детей лучше всего подходит низкогорный климат, высота которого 400-1000 м над уровнем моря.

Отдых в горах не только полезен для здоровья, но и познавателен: горы производят неизгладимое впечатление. А водопады и канатные дороги приведут вашего ребенка в полный восторг.

Меры предосторожности. В горах очень яркое солнце, поэтому дети должны обязательно носить панамку и пользоваться солнцезащитными средствами с высоким фактором защиты. На прогулки выходите в закрытой обуви на ребристой подошве, потому что здесь очень много колючих растений, жалящих насекомых и змей. Если ребенку меньше 5 лет не ходите с ним в походы. Остановитесь в санатории или доме отдыха. Вам будет легче соблюдать режим, а рядом всегда будет врач.

**Сказочное путешествие**

Если у вас есть возможность попутешествовать, отправляйтесь с детьми в страны, где живут детские сказки. В Финляндии, в городе Нааитали находится долина Мумми-Троллей и других персонажей изумительной сказочницы Тувве Янсон. По пути вы сможете заехать в аквапарк «Сирене» или в парк «Висул-хати», наполненный динозаврами, автомототреками и макетами известных зданий. А в научном центре «Эврика» вашему ребенку дадут самому что-нибудь изобрести и принять участие в фантастических экспериментах.

Летом не забудьте обратить внимание на развитие творческих способностей детей. Предлагаем Вам комплекс заданий, из которых можно выбрать подходящее в соответствии с условиями и желаниями. Это такие задания, как:

• провести наблюдение за муравьями и другими насекомыми, а затем изготовить совместно с ребёнком рукописную книгу об их жизни («В гости к маленьким друзьям»);

• создать альбом о правилах поведения в природе («Наши маленькие помощники»);

• провести экскурсии в природу («В гости к белым берёзам», «Травка, кустик, деревце», Летний бал цветов» и др.);

• изготовить с детьми из бросового материала (коробок) фотоаппарат и «сфотографировать» замеченное ребёнком явление или объект, а фотографиями будут рисунки, выполненные детьми после прогулки;

• прочитать детям рассказы В.Бианки, М.Пришвина и других авторов (по рекомендациивоспитателя), найти описанное в природе и отразить содержание рассказа и наблюдений в рисунках;

• провести с ребёнком наблюдение за сельскохозяйственным трудом, поучаствовать в нём вместе с ребёнком, а результаты отразить в лепке, аппликации, конструировании из бумаги («Наш урожай»);

• обратить внимание ребёнка на прекрасное и интересное в природе, сфотографировать, подобрать стихотворение или строчки из рассказа, сказки, соответствующие изображению; создать рукописную книгу «Как я провёл лето»; составить с детьми гербарий и т.д.

**Понаблюдайте с детьми.**

1. В июне заря с зарею сходиться.

2. В июне каждый кустик ночевать пустит.

3. В июне начинают линять «охотничьи» птицы.

4. В июне первую ягоду в рот кладут, а вторую - домой несут.

5. Праздник в бору: цветут сосна и ель.

6. Знойный июнь - на боровики плюнь.

7. Июнь - время длинных трав и сенокосов.

8. Июнь - конец пролетья, начало лета.

9. Июнь месяц белых ночей, цветущих трав, поющих птиц.

10. Июньские дожди лучше золотой горы.

11. Июньское ведро колосит хлеба.

12 Июнь солнцем и радугой земледельца радует.

12. Июнь - хлеборост.

13. Летний день - год кормит.