

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «детский сад общеразвивающего вида № 9 «Жар-птица» муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым.

*Доклад на тему:
«Организация летнего отдыха»*

*Подготовила:
старший
воспитатель
Гончарук И. А.*

г. Симферополь, 2024



Скоро наступит лето – замечательное время года! Можно играть на воздухе, закаляться и оздоравливаться.

Летний отдых это долгожданный отдых, как для взрослых, так и для детей. Поэтому очень важно, с наибольшей пользой распорядиться этим драгоценным временем.

Необходимо объяснять детям, что купаться, плавать, загорать полезно для здоровья только в том случае, если соблюдать определенные правила безопасности.

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

✚ В первую очередь нужно следить за рационом питания ребёнка и водным балансом его организма.

Нельзя использовать в питание следующие продукты:

- непастеризованное молоко без тепловой обработки (кипячения) или прокисшее молоко «самоквас»;
- фляжный творог, сметана, зеленый горошек в натуральном виде без тепловой обработки (кипячения);
- рыбы без термической обработки (строганина, вобла и др.);
- консервированные продукты домашнего приготовления;
- консервированные продукты в томатном соусе;
- порошки неизвестного состава в качестве разрыхлителей теста;
- сухие концентраты для приготовления гарниров;
- напитки, морсы и продукты собственного приготовления, квас;
- изделия из мясной обрезки, отходы колбасных цехов, свиные баки, диафрагмы, кровь, рулеты из мякоти мозгов.

В случае с напитками следует контролировать, что и сколько пьёт ребёнок. Стоит исключить газированные сладкие напитки, колу, минеральную воду, кофе. Приветствуется вода без всяких добавок, чай, морсы, натуральные соки в небольших количествах. Лучше всего витамины получать из свежих овощей, фруктов и ягод.



Покупая на базаре и в магазине фрукты, ягоды, овощи, нужно их тщательно промывать водой. Давая ребёнку выпечку, молочные и мясные продукты, стоит обратить внимание на их срок годности и условия хранения.

✚ Если вы отправляетесь в поездку, то нужно помнить, что акклиматизация у детей проходит значительно тяжелее и дольше, чем у взрослых. Поэтому, чтобы ребенок успел нормально отдохнуть продолжительность поездки

должна быть не менее 3 недель. Затем следует обсудить с ребенком полученные впечатления.

- ✚ При выборе отдыха старайтесь выбирать 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. Например, найдите другую экскурсию, которая будет интересна вам 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.
- ✚ Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. А родители обязаны помнить, что солнце хорошо, но в меру! Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна. Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Загорать ребёнку следует не под прямыми солнечными лучами, а в тени, лучше во время игр и в движении.

- ✚ Прекрасное закаливающее средство – купание. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. Не допускайте переохлаждения ребенка при купании. В воде вместе с ребёнком обязательно должен быть взрослый.



- ✚ 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.

- ✚ Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол.



Подвижные игры с предметами (с массажным мячом, скакалками, обручем, другим сезонным спортивным инвентарём) соревнования, эстафеты будут способствовать развитию двигательной сферы ребёнка, а именно объёма, силы, переключаемости движений,

хорошей координации и моторной реакции, научат формировать стратегию поведения, особенно игры с правилами.

- ✚ В период лесных прогулок в летнее время родители, должны осуществлять строжайший надзор за ребенком, который собирает цветы, грибы и травы, пробует их. Следует помнить, что при любом отравлении грибами необходимо немедленно обращаться к врачу. Но и до прихода врача нужно действовать быстро и решительно. При отравлении любым из ядовитых грибов следует постараться вывести ядовитые вещества из организма: принять слабительное, промыть желудок раствором марганцовокислого калия. Пострадавший ребёнок должен находиться в постели, ему вредно ходить и сидеть.



- ✚ Очень часто в летний период можно столкнуться с такой проблемой, как укусы насекомых. Что делать после укуса?

- Сделать после укуса крепкий раствор пищевой соды и периодически обрабатывать зудящее место.
- Смазывать укусы спиртовой настойкой календулы, борным спиртом, томатным соком.
- Сделать холодную примочку.
- При множественных укусах принять антигистаминное средство.

- ✚ 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.

ПОМНИТЕ ЧТО:

Лето – это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье на весь следующий учебный год.

