Консультации для родителей «Лето, ах лето!»

● **«Питание ребенка летом».** Летом процессы роста у детей протекают наиболее интенсивно, в связи с чем повышается потребность в белке – основном пластическом материале. Кроме того, в жаркие дни организм ребенка теряет с потом значительное количество минеральных веществ и витаминов. Для покрытия этих дополнительных затрат требуется увеличение калорийности и пищевой ценности рациона. С другой стороны, в жаркие дни у детей нередко ухудшается аппетит...

● **«Безопасность ребенка на воде».** Летний период несет в себе не только радость каникул, возможность загорать и купаться, но и высокие риски для детей. Связанно это с множеством факторов. Летом дети едут отдыхать в детские лагеря, в деревню к бабушкам, ходят купаться на речку и играть в лесу, всё это несет различные угрозы...

● **«Досуг с ребенком на природе».** Досуг ребенка, каким содержанием мы его наполним, зависит целиком от нас, родителей. Впоследствии, став взрослым, ребенок уже самостоятельно будет заполнять свое свободное время, опираясь на уже имеющийся опыт...

● **«Игры с детьми на отдыхе в летний период».** Игры с родителями – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают родителей и детей. Ваш ребенок придет в восторг, когда увидит серьезного папу, весело играющего в мяч. Для дошкольника «игра – единственный способ освободиться от роли ребенка, оставаясь ребенком» ...

На дорожку: игры в машине, самолете и поезде.

«Мы едем, едем, едем!» — все хорошо в этой песенке, особенно радужное настроение путешествующих животных и детей. В жизни, к сожалению, все не так весело. Поездки с малышами, какой бы замечательной не была цель путешествия, бывают утомительны — то пробки, то очередь в аэропорту, на границе. Маленьким непоседам особенно тяжелы часы ожидания...

● **«Осторожно клещи!».** Алгоритм действий родителей при проведении мероприятий и походов с детьми на открытом воздухе.

Солнечный удар! Скорее на пляж, на дачу! Долой лишнюю одежду, пусть солнце впитывается каждой клеточкой. Но что-то тошнит, голова кружится, слабеют ноги... Это первые признаки солнечного удара!!

Подготовил: Головешкина М.С.